

Kouluun kiinnittymisen tukeminen -työkalupakki

Meijän
lukio 

Tekijät:

Meijän lukio -hanketiimi

Projektipäällikkö Sanna Oikari
Hyvinvointivalmentaja Sanna Ruotsalainen
Hyvinvointivalmentaja Meiju Tiirikainen
Hyvinvointivalmentaja Teemu Knuutinen
Nivelvaiheen opinto-ohjaaja Piia Kuusela
Nivelvaiheen opinto-ohjaaja Sanna Multala
Koulunuorisotyöntekijä Lester Silvennoinen

Meijän lukio 



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Sisällysluettelo

1	Tietoa tästä julkaisusta	3
2	Hyvinvointitoiminnot lukioilla	5
2.1	Säännölliset hyvinvointitoiminnot	6
2.2	Teemallinen välituntitoiminta ja työpajat	9
2.3	Hyvinvointia lukioille -materiaalipaketti.....	11
2.4	Hyvinvointipäivät	13
2.5	Hyvinvointiteemaiset luennot	17
2.6	Ryhmyttävät toiminnot.....	17
2.7	Meijän lukio -pakopeli	22
2.8	Yhteistyötahot, yhteisöllisen työn jatkumo	24
3	Koulunuorisotyö kouluilla	25
4	Opiskelijayhteistyö ja osallisuuden tukeminen	28
4.1	Opiskelijakunnan hallitus ja yhteistyö.....	28
4.2	Tutortoiminta	31
5	Opiskelijoiden hyvinvointiopintojakso	33
5.1	Yleistä toteutuksesta.....	33
5.2	Esimerkkejä lähitoteutuksesta.....	36
5.3	Sisältöjä lukion oppitunneille ja yleisesti hyödynnettäväksi.....	38
6	Toimintojen kohdennukset syrjäytymisvaarassa oleville	39
6.1	Itsenäisesti asuvien opiskelijoiden tapahtumat	40
6.2	Kansainväliset opiskelijat	41
7	Nivelvaiheen opinto-ohjaus	42
7.1	Yleinen kuvaus	42
7.2	Yksilöohjaus	43
7.3	Ryhmämuotoinen ohjaus.....	49
8	Hyvinvointi ja turvallisuus koulu yhteisössä	51
8.1	Hyvinvoinnin mittaaminen ja lukiolaisten hyvinvointikysely	51
8.2	Koulukiusaamiseen puuttuminen ja ennaltaehkäisy	52

9	Opetushenkilöstön osaamisen ja hyvinvoinnin lisääminen.....	54
9.1	Opettajien koulutukset.....	54
9.2	Uusien opettajien perehdytysopas.....	55
9.3	Opettajien hyvinvointitoiminnot	56
10	Huoltajien materiaali.....	57
11	Jatkokehitysideat	61
12	Tutkimukset / Opinnäytetyöt hankkeessa.....	65
Liite 1	Hyvinvointia lukioille -materiaalipaketti	66
Liite 2	Mission Impossible -tehtävät.....	89
Liite 3	Ihmissuhdeonnenpyörä.....	91
Liite 4	Vahvuusbingo	94
Liite 5	Fiilis-kortit	95
Liite 6	Bingo	103
Liite 7	Speed friending - Tutustutaan toisiin kahdessa minuutissa!	104
Liite 8	Vuorovaikutusbingo	105
Liite 9	Evoluutiopeli.....	106
Liite 10	TOP-5	107
Liite 11	Kauniita ajatuksia.....	108
Liite 12	Voimavarapuu	110
Liite 13	Opiskelijoiden vahvuudet (50 kpl)	111
Liite 14	TOTUUS VAI TEHTÄVÄ -onnenpyörä	113
Liite 15	Uni ja rentoutuminen	114
Liite 16	Amazing Race -ohjeet, saatekirje ja tehtävät	116
Liite 17	Lanitapahtuman järjestäminen	121
Liite 18	Turnauksen järjestäminen (biljardi, pingis ja darts).....	122
Liite 19	Lukiolaisten hyvinvointikysely/Pohja.....	123
Liite 20	Huoltajien kysely	126

1 Tietoa tästä julkaisusta

Meijän lukio II - Lukiolaisten koulupudokkuuden ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen Itä-Suomessa -hanke (ESR+) on kehittänyt koulujen toimintakulttuuria yhteisöllisemmäksi ja vahvistanut nuorten koulukiinnittymistä. Opiskelijoille on järjestetty matalan kynnyksen toimintoja ja hyvinvointia edistäviä tapahtumia sekä vahvistettu opiskelutaitoja ja tuettu opiskelukykyä. Hankkeessa on lisätty opettajien osaamista vastaamaan opiskelijoiden, työelämän ja yhteiskunnan muuttuviin tarpeisiin sekä tuettu opettajien työhyvinvointia ja jaksamista. Lisäksi huoltajien ymmärrystä nuorten hyvinvoinnista ja jaksamisesta on vahvistettu, ja heitä on tuettu nuorten opintopolun rinnalla kulkemisessa.

Hanke on toiminut 1.1.2024–30.6.2026 Itä-Suomen alueella 14 hankelukiossa ja kahdessa pilottiyläkoulussa. Hankkeessa on ollut mukana Kuopion lukio-koulutus, Siilinjärven lukio, Vesannon lukio, Rautalammin lukio, Suonenjoen lukio, Leppävirran lukio, Joroisten lukio, Savonlinnan lyseon lukio ja Sulkavan lukio sekä Minna Canthin koulu ja Neulamäen koulu. Hanketiimiin on kuulunut seitsemän henkilöä: projektipäällikkö, kolme hyvinvointivalmentajaa, kaksi nivelvaiheen opinto-ohjaajaa ja koulunuorisotyöntekijä. Lisäksi hankkeessa on työskennellyt harjoittelijoita korkeakoulu yhteistyön kautta.

Hanke on edistänyt yhdenvertaisesti kaikkien mukana olevien lukioiden opiskelijoiden hyvinvointia ja koulukiinnittymistä. Yhteistyössä koulujen kanssa on luotu oppilaitoskohtaisia, yhteisöllisyyttä vahvistavia toimintamalleja sekä koottu yhteen koulun omia ja ulkopuolisia toimijoita. Toimintojen suunnittelu on perustunut ajankohtaiseen tutkimustietoon, kyselyihin sekä koulujen ja opiskelijoiden esiin nostamiin tarpeisiin.


Hankkeen tavoitteet


-  1. Kehitetään koulujen toimintakulttuuria yhteisölliseksi ja tasavertaiseksi
-  2. Vahvistetaan nuorten kouluun kiinnittymistä, vähennetään uupumusta ja keskeyttämistä, ehkäistään syrjäytymistä ja yksinäisyyttä
-  3. Vahvistetaan nuorten osallisuutta, toimijuutta ja minäpystyvyyttä opinnoissa sekä opiskelutaitoja
-  4. Lisätään opetushenkilöstön osaamista ja kohdennetaan tukea heidän jaksamiseensa
-  5. Lisätään huoltajien osallisuutta ja vahvistetaan ymmärrystä nuoren hyvinvointiin liittyvissä asioissa

 Euroopan unionin osarahoittama

 Meidän lukio

Hankkeen toimenpiteet

-  1. Opiskelijoiden koulupudokkuutta ennaltaehkäisevän mallin ja digitaalisten ratkaisujen tuottaminen
-  2. Nivelvaiheen (yläkoulusta lukioon) opinto-ohjauksen käynnistäminen
-  3. Koulupudokkuutta ja syrjäytymistä ehkäisevien sekä osallisuutta lisäävien toimintojen käynnistäminen ja jalkauttaminen
-  4. Opiskelijoiden koulunkäyntiä tukevan, omaa osaamista ja hyvinvointia vahvistavan opintojakson kehittämisen ja sisältöjen tuottaminen
-  5. Opetushenkilöstön osaamisen ja hyvinvoinnin vahvistaminen opettajan osaamispassin avulla
-  6. Huoltajien osaamisen vahvistaminen nuorten lukio-opintojen rinnallakulkijana

 Euroopan unionin osarahoittama

 Meidän lukio

Hankkeen luoma opiskelijoiden koulukiinnittymistä tukeva työkalupakki kokoaa yhteen hankkeen aikana syntyneet materiaalit, toimintamallit ja esimerkkikäytännöt. Työkalupakki tarjoaa konkreettisia työkaluja lukioden arkeen ja kuvaa samalla toimintojen jatkumoa tuleville vuosille.



2 Hyvinvointitoiminnot lukioilla

Lukio-opiskelijoiden hyvinvointivalmentajan työ on ollut keskeinen osa koulu-kiinnittymistä tukevaa ja ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä lukioissa. Työ on ollut käytännönläheistä jalkautumista lukioden arkeen, nuorten kohtaamista sekä koulupudokkuutta ehkäisevän ja opiskelijoiden hyvinvointia edistävän toiminnan toteuttamista ja kehittämistä hankkeen tavoitteiden mukaisesti.

Hyvinvointivalmentajan rooli on ollut vahvistaa opiskelijoiden osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja arjen hyvinvointitaitoja yhteistyössä koulujen, opetushenkilöstön ja muiden toimijoiden kanssa. Työ on ollut koulujen toimintakulttuuria kehittävää ja kouluun kiinnittymistä edistävää, painotuen turvallisten ja matalan kynnyksen kohtaamisten luomiseen koulupäivän aikana sekä ryhmäyttämiseen ja opiskelukyvyn tukemiseen.



2.1 Säännölliset hyvinvointitoiminnot

Meijän lukio -hankkeessa on tuettu kouluissa säännöllisesti toteutuvia hyvinvointitoimintoja, jotka tarjoavat opiskelijoille ja koulun aikuisille matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja lukioarjen keskellä. Säännöllisyys, helppo saatavuus ja vapaaehtoinen osallistuminen ovat olleet toiminnan keskeisiä periaatteita. Toimintoja on toteutettu moniammatillisessa yhteistyössä koulun henkilöstön, opiskelijahuollon, koulunuorisotyön, alueellisen nuorisotyön, hanke-toimijoiden, järjestöjen, seurakunnan sekä muiden paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Säännölliset hyvinvointitoiminnot tukevat opiskelijoiden osallisuutta, vahvistavat yhteisöllisyyttä ja madaltavat kynnystä kohdata koulun aikuisia ja palveluita arjessa.



Lukiolaiset
rokkaa!!

Kurakahvit eli Kuraattorikahvit

Kurakahvit ovat Savonlinnan lyseolla joka toinen tiistai toteutuvat yhteisölliset aamukahvit, jotka on suunnattu koko lukioyhteisölle eli opiskelijoille ja henkilökunnalle. Kurakahveille voi tulla kohtaamaan muita, osallistumaan toimintaan tai vain hakemaan kahvia ja viettämään aikaa ilman velvoitteita. Toiminta on vapaaehtoista, kaikille avointa ja kynnyksetöntä.

Kurakahvien tavoitteena on ollut lisätä opiskelijoiden osallisuutta, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tukea hyvinvointia osana lukion arkea. Meijän lukio -hankkeen aikana Kurakahvien sisältöjä on suunniteltu yhdessä koulunuorisotyöntekijän ja hyvinvointivalmentajan kanssa, ja mukaan on kutsuttu myös koulun ulkopuolisia toimijoita, jotka ovat voineet esitellä omaa toimintaansa ja kohdata nuoria matalalla kynnyksellä. Kurakahvit



ovat tarjonneet pysyvän ja turvallisen kohtaamispaikan, jossa opiskelijat voivat luontevasti tutustua aikuisiin ja eri tukipalveluihin. Erityisen paljon hyvää palautetta opiskelijoilta on saaneet Kurakahveilla usein vierailleet Tukikoirat.

Jokaisella kerralla on yleensä ollut tarjolla pieni vapaaehtoinen toiminnallinen osuus, kuten kevyitä kilpailuja, askartelua tai teemallisia tehtäviä. Toimintaan osallistuminen ei ole ollut edellytys paikalle tulemiselle, vaan opiskelija on voinut osallistua itselleen sopivalla tavalla.

Nopeet Jaffat

Nopeet Jaffat -toimintaa on toteutettu Siilinjärven lukiossa jo ennen Meijän lukio -hanketta, ja hanke on ollut mukana tukemassa ja kehittämässä toimintaa. Nopeiden Jaffojen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden osallisuutta ja hyvinvointia, vahvistaa vertaisuutta sekä laajentaa nuorten tukiverkostoa luotettavien aikuisten osalta. Toiminta on opiskelijoille vapaaehtoista, kynnyksetöntä ja avoinna kaikille, ja se toteutuu opiskelijoiden taukojen aikana. Nopeet Jaffat -toiminta on yksi yhteisöllisen opiskeluhuollon työmuoto.

Nopeet Jaffat järjestetään viikoittain aina samaan aikaan, ja yhden kerran kesto on noin 45 minuuttia. Toiminta toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä, ja mukana on ollut esimerkiksi opinto-ohjaaja, erityisopettaja, rehtori tai vararehtori, opiskeluhuollon työntekijöitä, alueellista nuorisotyötä sekä mahdollisia hanketoimijoita. Yhteinen kahvihetki ja pieni tarjottava luovat rennon ilmapiirin, jossa opiskelijat voivat osallistua myös erilaiseen kevyeen tekemiseen, kuten peleihin, pulmatehtäviin tai arvontaan. Osallistuminen arvontaan on vapaaehtoista eikä sido muuhun toimintaan.

Nopeet Jaffat tarjoavat säännöllisen ja helposti lähestyttävän kohtaamispaikan, jossa opiskelijat voivat viettää aikaa, kohdata aikuisia ja saada tukea arjen keskellä ilman ajanvarausta tai erityistä syytä.



2.2 Teemallinen välituntitoiminta ja työpajat

Teemallinen välituntitoiminta lukioissa on toimiva ja matalan kynnyksen tapa tukea opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä osana koulupäivää. Meijän lukio -hankkeen aikana on kertynyt runsaasti kokemusta siitä, millaiset toimintamuodot tavoittavat opiskelijoita ja mitä asioita niiden suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää huomioida.

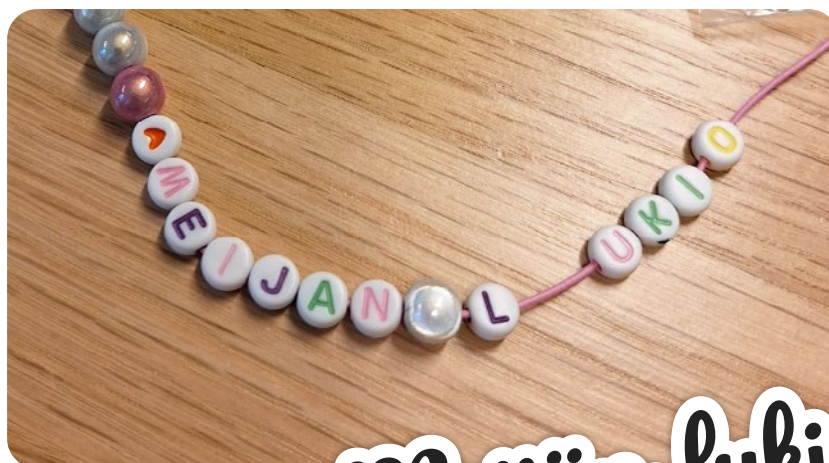
Opiskelijoille suunnattua välituntitoimintaa järjestettäessä on keskeistä kiinnittää huomiota siihen, missä toiminta konkreettisesti toteutetaan. Paikan tulee olla helposti saavutettavissa ja löydettävissä, jotta osallistumisen kynnys pysyy mahdollisimman matalana. Toiminnasta on tärkeää viestiä selkeästi etukäteen, ja tilan ulkopuolelle kannattaa tuoda jokin konkreettinen merkki toiminnan ajankohdasta ja sisällöstä, kuten roll up tai muu visuaalinen elementti, joka houkuttelee opiskelijoita mukaan.

Toiminnan säännöllisyys tukee osallistumista. Kun teemallinen välituntitoiminta toteutuu aina samaan ajankohtaan, opiskelijoiden on helpompaa ennakoita ja osallistua siihen. Ajankohdan tulisi sijoittua koulupäivän sisälle esimerkiksi välitunneille, ruokatauolle tai hyppytunneille, sillä koulupäivän jälkeen järjestetty toiminta ei useimmiten tavoita opiskelijoita yhtä hyvin.

Teemallisessa toiminnassa on hyödyllistä rajata toiminnalle selkeä teema, josta viestitään opiskelijoille etukäteen. Teemoja voivat olla esimerkiksi stressi, uni, tulevaisuus tai ystävyysuhteet. Parhaiten toimivat sisällöt sisältävät jotakin konkreettista tekemistä. Erilaiset lisäelementit, kuten onnenpyörä, bingoruudukot, inspiroivat askartelumateriaalit ja kevyet kilpailulliset sisällöt, lisäävät opiskelijoiden osallistumisinnostusta. Myös pienet tarjoilut tai palkinnot, kuten hedelmät, karkit, välipalapatukat, kahvi tai glögi, houkuttelevat opiskelijoita pysähtymään toiminnan äärelle.

Teemallista välituntitoimintaa kannattaa suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä koulun sisäisten ja ulkoisten verkostojen kanssa. Opiskeluhoolto, tutorit, opiskelijakunnan hallitus, huoltajat sekä kunnan ja kaupungin toimijat, kuten järjestöt, nuorisotoimi, seurakunta ja tukikoira-toiminta, voivat olla mukana toiminnan järjestämisessä. Yhteistyö mahdollistaa sen, että opiskelijoille voidaan luontevasti esitellä heille suunnattuja palveluja ja tukimuotoja osana mukavaa ja yhteisöllistä toimintaa.

Vinkkejä teemallisten välituntitoimintojen sekä työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen löytyy Meijän lukio hankkeen tuotoksena toteutetusta **Hyvinvointia lukioille** -materiaalipaketista, joka löytyy koko kokonaisuutena liitteinä (Liitteet 1–15).



Meijän lukio 

2.3 Hyvinvointia lukioille -materiaalipaketti

Meijän lukio -hankkeessa on koottu lukioiden käyttöön **Hyvinvointia lukioille** -materiaalipaketti, joka kokoaa yhteen hankkeen aikana kehitettyjä ja hyväksi todettuja hyvinvointitoimintoja. Materiaalipaketin tavoitteena on tukea kouluja hyvinvointityön suunnittelussa ja toteutuksessa sekä madaltaa kynnystä erilaisten hyvinvointia tukevien toimintojen käyttöönottoon lukioarjessa.

Materiaalipaketti esittelee hyvinvointitoimintaa lukioympäristössä käytännönläheisesti ja antaa konkreettisia ohjeita siitä, mitä toiminnan järjestäminen edellyttää. Materiaalissa kuvataan muun muassa tarvittavat tilat, materiaalit ja toiminnan sisällöt. Toiminnot on suunnattu pääsääntöisesti opiskelijoille, mutta niitä voidaan soveltaa myös henkilökunnalle ja huoltajille, jotta hyvinvointityö tavoittaa koko lukioyhteisön.

Hyvinvointia lukioille -materiaalipakettiin on koottu muun muassa toiminnallisia ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä, erilaisia pajoja sekä välituntitoiminnan ideoita. Jokaisen toiminnon yhteyteen on lisätty tarvikelista, joka helpottaa toiminnan valmistelua ja toteutusta. Hankkeen aikana korttipakkoja on toimitettu lukioille fyysisessä muodossa, ja ne ovat lisäksi saatavilla tulostettavassa muodossa tämän työkalupakin yhteydessä. Työkalupakista löytyvät myös korteissa mainitut liitteet ja tukimateriaalit, joita tarvitaan osan toiminnoista toteuttamiseen.



Esimerkkejä Hyvinvointia lukioille -materiaalipaketista

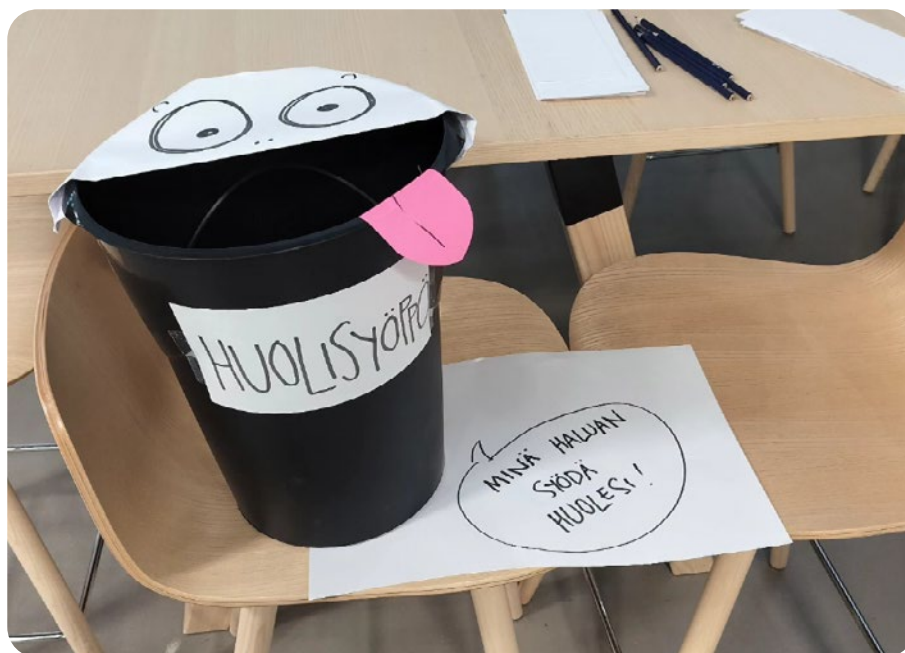
Hyvinvointia lukioille -materiaalikonaisuus sisältää monipuolisia ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä sekä lyhyitä työpajoja, joita voidaan käyttää esimerkiksi ryhmien aloituksissa, välituntitoiminnassa, teemapäivissä tai osana ohjattua opiskelijahuolto- ja hyvinvointityötä.

Materiaalissa on tarjolla matalan kynnyksen ryhmäyttämiskortteja, joissa muun muassa leikkimielinen kilpailu ja yhdessä tekeminen vahvistavat ryhmän yhteenkuuluvuutta. Esimerkiksi viestipelien, tarkkuushaasteiden tai evoluutiopelin kaltaiset harjoitukset aktivoivat opiskelijoita fyysisesti ja sosiaalisesti sekä madaltavat kynnyksiä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Työpajakortit keskittyvät opiskelijoiden omaan hyvinvointiin, vahvuuksiin ja osallisuuden kokemukseen. Esimerkiksi Voimavarapuu-harjoituksessa opiskelijat pysähtyvät tunnistamaan omia taitojaan, arvojaan ja kantavia voimavarojaan yksin tai yhdessä toisten kanssa. Fiilis-kortteja voidaan hyödyntää ryhmän ilmapiirin kartoittamiseen, tunteiden sanoittamiseen tai keskustelun avaamiseen turvallisella tavalla. Korteista löytyy myös esimerkiksi ohje Huolisyöppö-tuokion järjestämiseksi, jossa omat huolet voi kirjata paperille ja syöttää Huolisyöpölle.

Lisäksi materiaalissa on ideoita kevyempiin ryhmäyttämisen hetkiin, kuten janaharjoituksiin (*"Oletko...?"*), joissa opiskelijat asettuvat tilaan erilaisten väitteiden mukaan. Harjoitus tekee näkyväksi ryhmän moninaisuutta ja yhteisiä piirteitä sekä tukee hyväksyvää ilmapiiriä.

Yhteistä kaikille Hyvinvointia lukioille -materiaaleille on helppokäyttöisyys: harjoitukset eivät vaadi erityisosaamista, ja ne on mahdollista sovittaa eri kokoisille ryhmille ja erilaisiin tiloihin. Materiaali tukee opiskelijoiden kouluun kiinnittymistä vahvistamalla osallisuuden, kuulluksi tulemisen ja ryhmään kuulumisen kokemuksia.



2.4 Hyvinvointipäivät

Hyvinvointi- ja liikuntapäivät ovat koulujen yhteisiä koko päivän kestäviä tapahtumia, joissa opiskelijat osallistuvat vaihtoehtoista valitsemiinsa aktiviteetteihin. Hyvinvointitoimintojen avulla voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä, luovuutta ja osallisuutta sekä tarjota opiskelijoille uusia kokemuksia ja näkökulmia. Nämä voivat olla myös ainutkertaisia mahdollisuuksia joillekin opiskelijoille päästä erilaisten elämysten pariin. Kohteita voivat olla erilaiset ulko- ja sisäliikuntapaikat, kunnan, kolmannen sektorin tai yksityisten tahojen palvelut. Hyvinvointipäivät on hankkeen aikana toteutettu koulujen henkilökunnan ohjaamina toimintoina

sekä ostopalveluina tuotettuina. Hyväksi todettuja liikunnallisia toimintoja ovat olleet muun muassa mailapelit, palloilulajit, retkeily, simulaattorit, kamppailulajit, tanssisalit, joogat ja kuntosalit. Erytisen suosittua hankkeen aikana on ollut laskettelu ja lumilautailu. Kulttuurillisia toimintoja ovat olleet muun muassa elokuva- ja teatterinäytökset, eriteemaiset työpajat sekä museo- ja näyttelyvierailut.

Hankkeen aikana toteutuneet hyvinvointipäivät on jaettu aamu- ja iltapäivän toimintoihin, jolloin opiskelijat osallistuvat kahteen eri toimintaan tai yhteen koko päivän reissuun. Päivän voi järjestää esimerkiksi niin, että aamupäivällä järjestetään maksuttomia aktiviteetteja. Iltapäivällä on valittavissa ulkopuolisten tahojen ohjaamia, mahdollisesti maksullisia toimintoja. Näin jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus päästä myös maksulliseen aktiviteettiin. Kalleimmista toiminnoista, kuten laskettelureissuista on kerätty opiskelijoilta pieni omavastuu, jolla on katettu esimerkiksi bussikuljetuksia tai välinevuokraa.

Hyvinvointipäivän toteutukseen on varauduttava hyvällä suunnittelulla, joka alkaa hyvissä ajoin ennen valittua ajankohtaa. Koululta on oltava yksi tapahtuman koordinaattori tai työpari, joka huolehtii siitä, että tapahtumapaikkoja ja tarjontaa on riittävästi ja monipuolisesti, aikataulut muotoutuvat toimiviksi ja esimerkiksi valvontavuorot saadaan sovittua kuntoon. Koordinaattorin apuna toimii muu koulun henkilökunta niin, että kaikki ei jää yhden ihmisen vastuulle. Jaettavia tehtäviä voivat olla esim. toimintapaikkojen varausten tekeminen, tarjousten pyytäminen, viestintä ja tiedottaminen sekä läsnäolijoiden merkitseminen. Toimintapäivissä on lisäksi huomioitava turvallisuus, ensiapu ja pelisäännöt esimerkiksi poissaolojen suhteen.

Hankkeen aikana Suonenjoen lukiossa järjestettiin hyvinvointipäivä, joka sisälsi kattavasti liikunta- ja kulttuuritoimintoja. Opiskelijat saivat valita, että osallistuivatko liikunnallisiin vai kulttuurillisiin toimintoihin. Suonenjoen lukion hyvinvointi-

päivä ajoittui samalle viikolle, kun kansainväliset vieraat olivat vierailmassa koululla. Samalla heille tarjoutui mahdollisuus hienoihin kokemuksiin ja elämyksiin esimerkiksi talviliikunnan parissa.



Taukoliikuntapäivät

Kallaveden lukio on yhdessä Pohjois-Savon liikunnan kanssa järjestänyt taukoliikuntapäiviä. Taukoliikuntapäivän tavoitteena on mahdollistaa mieluinen ohjattu tauko opiskelijoille oppituntien ajalle. Päivän ajaksi järjestetään muutama eri paikka liikunnalliseen tekemiseen. Toimintapaikat voivat sisältää esimerkiksi kisoja, haasteita tai vaikka rentoutumista. Toiminnan järjestäjä laatii aikataulun, jonka mukaan opiskeluryhmät käyvät toimintapaikoilla. Sopiva aika toiminnalle on 15 minuuttia/ryhmä. Järjestämiseen on hyvä hyödyntää koulun opiskelijoita, kuten tutoreita toimintapisteiden suunnittelussa sekä toteuttamisessa. Toimintapisteet voivat olla myös itsenäisesti toimivia. Itsenäisesti toimiviin pisteisiin on hyvä muistaa laatia selkeät ohjeet. Suorituspaikoissa hyödynnetään vapaana olevia luokkatiloja, piha-aluetta, käytäviä, auloja tai muita toimintoihin sopivia tiloja.

Mahdollisuuksien markkinat

Mahdollisuuksien markkinat on koulussa järjestettävä tapahtuma, jonka tavoitteena on tuoda yhteen opiskelijat sekä erilaiset koulun sisäiset ja ulkopuoliset toimijat. Tapahtuma tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden tutustua monipuolisesti eri palveluihin, toimintoihin ja yhteistyötahoihin, jotka voivat tukea heidän opintojaan, hyvinvointiaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Markkinoilla mukana olevat toimijat esittelevät omaa toimintaansa ja tarjoavat tietoa esimerkiksi opiskelua tukevista palveluista, harrastusmahdollisuuksista, työelämäyhteyksistä sekä erilaisista projekteista ja hankkeista. Samalla opiskelijat saavat tilaisuuden esittää kysymyksiä, verkostoitua ja löytää itselleen uusia mahdollisuuksia osallistua ja kehittyä.

Opiskelijoiden lisäksi tapahtuma toimii tärkeänä kohtaamispaikkana eri toimijoille. Mahdollisuuksien markkinat edistävät yhteistyötä, kun mukana olevat tahot pääsevät tutustumaan toisiinsa, vaihtamaan ajatuksia ja rakentamaan uusia kumppanuuksia.

Mahdollisuuksien markkinoita voidaan järjestää kahdenlaisia. Markkinat voidaan joko suunnata enemmän koulun sisäisille toimijoille, jolloin keskiössä on oppilaitoksen omien palveluiden, tukitoimien (esim. opiskeluhuolto, opinto-ohjaajat), toimintojen (esim. Tutor-toiminta, Keke-tiimi) ja hankkeiden esittely opiskelijoille. Vaihtoehtoisesti markkinat puolestaan voivat keskittyä koulun ulkopuolisiin toimijoihin, kuten kaupungin/kunnan nuorille suunnattuihin palveluihin, yhteistyökumppaneihin, järjestöihin, hankkeisiin ja työelämän edustajiin, jotka tuovat esiin omia mahdollisuuksiaan ja palveluitaan opiskelijoiden hyödynnettäväksi.

Keskeisenä tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta tarjolla olevista mahdollisuuksista sekä madaltaa kynnystä hyödyntää erilaisia palveluja ja verkostoja. Mahdollisuuksien markkinat tukevat näin opiskelijoiden aktiivista toimijuutta ja vahvistavat yhteisöllisyyttä oppilaitoksessa.

2.5 Hyvinvointiteemaiset luennot

Lukioille on järjestetty hankkeen aikana julkisuudesta tuttuja tai alaansa edustavia asiantuntijavieraita, jotka ovat rohkaisseet esimerkiksi oman elämäntarinansa kautta nuoria sekä opettajia tavoittelemaan unelmiaan ja toimimaan oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Asiantuntijavieraita ovat olleet esimerkiksi Mona Moisala ja Pontus Purokuru. Kannustavia ja motivoivia elämäntarinoita ovat olleet kertomassa esimerkiksi Robin Hendry, Elina Gustafsson ja Daniel Kalejaiye.

Luennoista saatu palaute on ollut positiivista. Opiskelijat ovat kokeneet luennot mielenkiintoisina ja uskaltaneet myös mahdollisuuksien mukaan esittää luentojen pitäjille itseään pohdituttavia kysymyksiä. Myös opettajilta saatiin hyvää palautetta siitä, että vierailijoiden sanoma on toisinaan puhututtanut opiskelijoita vielä vierailujen jälkeenkin. Vierailujen sisältöjä on käytetty myös inspiraationa esimerkiksi äidinkielen opintojaksoilla välittömästi luennon jälkeen.



2.6 Ryhmäyttävät toiminnot

Ryhmäyttäminen on yksi eniten lukioilta toivottu ja tarvittu koulukiinnittymistä tukeva toimintamuoto. Erityisesti opintojen alussa kouluilla on tarve uusille ideoille, toiminnallisille menetelmille ja lisäkäsille, joiden avulla opiskelijoiden tutustumista toisiinsa, osallisuuden kokemusta ja yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa. Hankkeen aikana on noussut esiin myös se, että tarvetta ryhmäyttävälle toiminnalle on koko lukuvuoden ajan, ei vain opintojen alkaessa.

Meijän lukio -hankkeessa on ideoitu ja toteutettu erilaisia ryhmäyttämisen toimintamalleja koko koulun, koko luokka-asteen tai yksittäisten opetusryhmien tasolla. Toiminnoissa on painotettu toiminnallisuutta, matalan kynnyksen osallistumista ja yhdessä tekemistä. Ryhmäyttämistä suunniteltaessa on korostettu sitä, että vastuu ei ole vain opettajilla, vaan mukaan kannattaa kutsua kaikki koulun toimijat sekä luontevat yhteistyökumppanit. Tällaisia ovat esimerkiksi opiskelijahuolto, nuorisotyö, hanketoimijat, järjestöt ja muut koulun arjessa mukana olevat tahot. Monitoimijainen toteutus tuo ryhmäyttämiseen uusia näkökulmia, keventää yksittäisten toimijoiden vastuuta ja tekee koulun tukiverkoston näkyväksi opiskelijoille.

Lisäksi opiskelijoita itseään on kannustettu mukaan ryhmäyttävän toiminnan ideointiin ja toteutukseen. Opiskelijälähtöinen suunnittelu lisää toiminnan merkityksellisyyttä ja tukee osallisuuden kokemusta. Opiskelijat ovat itse toivoneet lisää ryhmäyttävää toimintaa ja kokeneet, että sen avulla on helpompaa tutustua uusiin ihmisiin ja vahvistaa yhteisöllisyyttä myös opintojen edetessä.

Yksi esimerkki koko koulun tai luokka-asteen ryhmäyttämisestä on **Amazing Race** -tyyppinen toiminta, jota on toteutettu Kuopion kaupungin keskustassa. Ennalta muodostetut ryhmät kiertävät kaupungissa erilaisia rastipisteitä omaan tahtiinsa ja suorittavat ryhmätehtäviä annetun ajan puitteissa. Toimintaa esitellään oppaassa tarkemmin vielä myöhemmin.

Savonlinnan lyseolla on toteutettu uusille ykkösille **Hyvinvointiaamupäivä**, jossa ryhmäyttämistä on lähestytty laajasti hyvinvointiteeman kautta. Päivään on kutsuttu mukaan useita koulun toimijoita ja yhteistyökumppaneita, kuten opiskelijahuolto, Etelä-Savon Liikunta, koulun tutorit ja liikuntatutorit, opiskelijakunnan hallitus sekä nuorisotoimi. Toimijat ovat tarjonneet opiskelijoille lyhyitä toimintapisteitä, jotka ovat samalla tukeneet hyvinvointia ja ryhmäytymistä heti opintojen alkuvaiheessa. Yhteistyö on mahdollistanut monipuolisen ja toiminnallisen aamupäivän, jossa opiskelijoille on tullut tutuksi myös koulun ja sen verkostojen tarjoama tuki.

Leppävirralla ja Joroisilla ryhmäyttämistä on toteutettu uusille ykkösille tai koko koululle suunnattujen toimintapisteiden avulla. Toimintapisteet ovat kestoltaan noin 10–20 minuuttia, ja ne on suunniteltu toteutettaviksi sekä sisä- että ulkotiloissa. Ryhmäyttämisenä on hyödynnetty muun muassa **Hyvinvointia lukioille** -materiaalissa esiteltyjä toimintoja, kuten Mission Impossible, vesiviesti, 10 kysymystä, jätesäkkiviesti, Ihmisbingo, Evoluutio-peli ja Kuppikisa. Lyhyet ja vaihtelevat pisteet mahdollistavat joustavan toteutuksen myös suurille opiskelijamäärille ja erilaisiin koulupäiviin.

Koko koulun tai luokka-asteen ryhmäyttämällä voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä laajasti ja vaikuttaa myönteisesti koko kouluyhteisön ilmapiiriin. Meijän lukio -hankkeen kokemusten mukaan toiminnalliset ja monitoimijaiset ryhmäyttämismallit tukevat opiskelijoiden välistä tutustumista, lisäävät osallisuuden kokemuksia ja vahvistavat koulukiinnittymistä läpi lukuvuoden. Ryhmäyttämistä ei tarvitse nähdä vain erillisinä ryhmäytyspäivinä, vaan se voi olla osa koulun arkea. Myös nopeat ja kevyet ryhmäyttämisharjoitteet soveltuvat hyvin hyödynnettäväksi oppitunneilla lukuvuoden aikana, tukien ryhmähengen kehittymistä, opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyden vahvistumista arjessa.



Olet 
huippu 

Amazing race

Amazing Race -tapahtuma on ryhmäyttävä ja leikkimielinen kilpailu, jonka tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden yhteishenkeä sekä tukea uusien sosiaalisten suhteiden syntymistä. Tapahtuma toteutetaan pienryhmissä, joissa opiskelijat kiertävät rastilta toiselle suorittaen erilaisia tehtäviä.

Tehtävät ovat monipuolisia ja ne vaihtelevat fyysisistä haasteista luoviin ja ongelmanratkaisua vaativiin kokonaisuuksiin. Tavoitteena on, että jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus osallistua ja tuoda esiin omia vahvuuksia ryhmän jäsenenä. Kilpailullisuus tuo tapahtumaan jännitystä ja motivaatiota, mutta pääpaino on yhteistyössä, kannustavassa ilmapiirissä ja yhdessä tekemisen ilossa.

Amazing Race -tapahtuma tukee opiskelijoiden ryhmäytymistä erityisesti lukuvuoden alussa, mutta se soveltuu hyvin järjestettäväksi myös muina ajankohtina yhteishengen vahvistamiseksi. Meijän lukio -hankkeen tavoitteiden mukaisesti toiminta edistää opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja kouluviihtyvyyttä luomalla positiivisia kokemuksia arjen keskelle. Hanke on koostanut järjestäjälle ohjeet, saatekirjeen sekä rastien tehtävälisan (Liite 16).

Hietasalon retket

Ryhmäytysretkiä Hietasaloon on toteutettu hankkeen aikana erityisesti Kuopion Lyseon lukiossa, Lunitissa ja Kuopion Klassillisessa lukiossa. Näissä keskustan lukioissa hankkeen aikana toteutuneet Hietasalon retket ovat pääosin olleet suunnattu ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoille. Hankkeen aikana retkipaikkojen mahdollisuutta haluttiin laajentaa ja näin ollen uudeksi ja toimivaksi retkipaikaksi valikoitui Kuopion Kallavedellä sijaitseva kaunis luontokohde, Hietasalon saari.

Hietasalon retkiä on toteutettu lukioiden toiveiden mukaisesti ja tiiviissä yhteistyössä lukioiden opettajien ja muun henkilöstön kanssa. Hietasaloon on

siirrytty laivalla, ja perillä on ollut erilaisia ryhmäyttäviä toimintapisteitä, joita ohjaamassa on ollut hankkeen ja lukioiden omaa henkilöstöä, tutoreita sekä ulkopuolisia hyvinvointitoimijoita. Näitä ovat olleet esimerkiksi pihapelit, tutorien vetämät ryhmäyttävät pelit, yhteisölliset/luontoelementeistä tehdyt taide-teokset, ensiapukoulutus ja metsäjooga.

Rasteja valitessa on hyvä huomioida, että ne ovat keskenään erilaisia, jolloin välillä on aikaa rauhallisemmalle ja välillä vauhdikkaammalle toiminnalle. Aikataulussa on hyvä olla väljyyttä, sillä siirtymät vievät usein aiottua enemmän aikaa, ja toisaalta erityisesti koko päivän retkillä osa opiskelijoista kaipaa välillä myös aikaa itsenäisemmälle oleilulle.

Hietasalon retkistä on muotoutunut hankkeen aikana Kuopion keskustalukioille tärkeä osa lukuvuoden alun tai lopun yhteisöllistä toimintaa, ja niiden onnistuminen on perustunut juurikin tiiviiseen yhteistyöhön opettajien, tutorien ja muun henkilöstön kanssa. Kokemukset ovat olleet erittäin myönteisiä, ja retkiä on pidetty toimivana tapana tukea opiskelijoiden ryhmäytymistä ja koulu yhteisöön kiinnittymistä.

Vastaavien retkien suunnittelussa on hyvä huomioida seuraavat asiat ja jakaa seuraavat vastuut eri henkilöille, jotta vastuuta ei kasaannu liikaa yhdelle ihmiselle.

- **Ruokailu:** jos kouluruokailu järjestetään retkikohteessa, kuka sopii eväistä ruokalan kanssa tai hankkii eväät muuta kautta. Kouluruokalan informoiminen, jos ruokailuja peruuntuu retkipäivältä. Erityisruokavalioiden varmistaminen. Retkikohteen ominaisuudet, esim. onko mahdollisuus lämmittää ruoka tai tehdä tulet. Ruokailuvuorojen jakaminen, jos kaikki eivät mahdu ruokailemaan yhtä aikaa.
- **Viestintä / kuulutukset:** Opiskelijoille ja koteihin laadittava ohje hyvissä ajoin ennen retkeä, pukeutumis- ja muut valmistautumisohjeet. Hietasaloon siirryttiin laivalla, joten ohjeita kuulutettiin myös matkan aikana opiskelijoille.

- **Turvallisuus:** turvallisuussuunnitelman laatiminen koulun ohjeistuksen mukaisesti. Ensiaputarvikkeiden varaaminen mukaan retkelle. Vastuu tulipaikkojen varustelusta ja sammuttamisesta.

- **Paikan varaaminen:** Hietasalon retkillä kodan ja laivan varaaminen, muissa kohteissa voi olla vastavasti tarvetta varata tulentekopaikkoja etukäteen ja varmistaa esim. polttopuiden ja makkaratikkujen saatavuus, sekä kilpailuttaa ja varata kuljetus paikan päälle.

- **Toimintarastien suunnittelu:** esim. tutoreiden ohjaaminen, ulkopuolisten toimijoiden varaaminen ja ohjeistaminen. Aikataulujen ja esim. rastien kiertojärjestyksen laatiminen retkikohteeseen.



2.7 Meijän lukio -pakopeli

Meijän lukio -pakopeli on Meijän lukio -hankkeessa kehitetty toiminnallinen työkalu lukioihin opiskelijoiden koulu kiinnostuksen ja ryhmäytymisen tueksi. Pakopeli toimii matalan kynnyksen yhteistoiminnallisena menetelmänä, joka vahvistaa opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta, osallisuuden kokemuksia sekä kouluun kuulumisen tunnetta.

Pakopeli on suunniteltu lukio-olosuhteisiin sopivaksi ja helposti käyttöönotettavaksi. Sen perusrakenne ei vaadi erityisvälineitä tai aiempaa kokemusta pakopelien ohjaamisesta, sillä valmiit ohjeet ja materiaalit tukevat toteutusta.

Pakopeli rakentuu yhteistyötä ja vuorovaikutusta edellyttävien tehtävien ympärille, joiden ratkaiseminen edellyttää ryhmässä keskustelua, ideointia ja yhteistä ongelmanratkaisua.

Meijän lukio -pakopeliä voidaan hyödyntää monipuolisesti lukion arjessa esimerkiksi opintojen aloituksessa, ryhmäytymistilanteissa, teemapäivissä sekä osana opiskeluhuollon, koulunuorisotyön ja oppilaskuntatoiminnan työskentelyä. Hankkeen lukioissa pakopeliä on jalkautettu muun muassa oppilaskunnan hallitusten ja tutoreiden käyttöön, mutta se soveltuu hyvin myös opettajien ja muiden koulun aikuisten ohjaamaksi.

Pakopelin rakenne on tarkoituksella muunneltava ja sovellettavissa eri ryhmille ja tilanteisiin. Tehtäviä, tarinaa ja toteutusta voidaan varioida koulun omien tarpeiden mukaan, ja muuntelumahdollisuudet tarjoavat tilaa myös opiskelijoiden omalle luovuudelle. Näin pakopelistä voidaan kehittää koulu yhteisölle oman näköinen kokonaisuus.

Hankkeen aikana pilotoitu pakopeli on tukenut ryhmäytymistä ja luonut luontevia tilanteita tutustua muihin opiskelijoihin. Kokemusten perusteella pakopeli toimii tehokkaana osana koulukiinnittymistä tukevaa toimintaa ja tarjoaa konkreettisen, helposti toteutettavan työkalun lukioiden yhteisöllisen toimintakulttuurin vahvistamiseen.

Sanni Salmenpään opinnäytetyö:

[Salmenpaa_Sanni.pdf](#)

Meijän lukion pakopeli -ohjeet:

[Meijan-lukion-Pakopeli-_ohje.pdf](#)



Lukiolaiset
rokkaa!!

2.8 Yhteistyötahot, yhteisöllisen työn jatkumo

Yhteistyöt ovat olleet osa Meijän lukio -hankkeen toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista. Hankkeen aikana on tehty monipuolista ja merkityksellistä yhteistyötä eri sektoreiden toimijoiden kanssa, mikä on rikastuttanut lukioiden arkea ja tarjonnut opiskelijoille uusia näkökulmia hyvinvointiin, osallisuuteen ja tulevaisuuden taitoihin. Yhteistyö on ulottunut järjestöistä ja nuorisotyöstä aina kulttuuri- ja liikuntapalveluihin, paikallisiin yrityksiin sekä muihin oppilaitoksiin. Samalla yhteistyö on ollut tärkeää toimintojen jatkumojen näkökulmasta: kumppanuuksien kautta opiskelijoille on voitu rakentaa selkeitä ja matalan kynnyksen polkuja koulun ulkopuolisiin palveluihin ja toimintoihin myös hankekauden jälkeen. Näin syntyneet verkostot tukevat palveluiden jatkuvuutta, vahvistavat lukioiden ja muiden toimijoiden välistä pysyvää yhteistyötä ja auttavat juurruttamaan hankkeessa kehitettyjä toimintamalleja osaksi arkea.

Yhteistyötahoja:

- Opiskeluhoito
- NYT-verkosto
- Eri järjestöt, esim. Syömishäiriöliitto, Ensi- ja turvakotien liitto, MLL
- Seurakunta
- Nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö
- Ohjaamo
- Hankkeet (Triangeli, GameOn, Wörtti, Turvaa ja tukea kouluarkeen)
- Paikalliset 4H-yhdistykset
- Liikunnan aluejärjestöt
- Tuki- ja kaverikoirat
- Kuntien liikunta-, vapaa- ja kulttuuripalvelut (esim. Museot, kirjastot)
- Paikalliset ja alueelliset yritykset ja toimijat
- Kunnan tai kaupungin muut oppilaitokset

Meijän lukio 

3 Koulunuorisotyö kouluilla

Koulunuorisotyö on ollut Meijän lukio -hankkeessa säännöllinen toimintamuoto opiskelijoiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja kouluun kiinnittymisen tukemisessa. Koulunuorisotyöntekijä on jalkautunut vastuulukioihin (Savonlinnan lyseon lukio, Sulkavan lukio, Leppävirran lukio ja Joroisten lukio) ja ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa tapahtumia sekä arjen toimintaa tiiviissä yhteistyössä hanketiimin ja koulujen kanssa. Työn painopiste on ollut ennaltaehkäisevässä työssä ja matalan kynnyksen kohtaamisissa, joissa on huomioitu myös syrjäytymisvaarassa olevat nuoret muun muassa ryhmäyttämisen sekä säännöllisen välitunti- ja kerhotoiminnan kautta.

Koulunuorisotyöntekijä on toiminut työparina hyvinvointivalmentajan ja koulujen henkilöstön kanssa tapahtumia ja toimintoja järjestettäessä. Lisäksi työ on sisältänyt verkostoyhteistyötä hankkeessa mukana olevien kuntien, eri toimialojen sekä järjestöjen, yritysten ja seurojen kanssa. Hyvinvointia lisääviä toimivia käytänteitä on jalkautettu lukioihin ja jaettu koululta toiselle. Toimintoja on teemoiteltu ja kuvattu seuraavasti.

Koulunuorisotyön säännölliset hyvinvointitoiminnot

Koulunuorisotyön säännölliset hyvinvointitoiminnot ovat tukeneet opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tuomalla kouluarkeen matalan kynnyksen kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Toiminnoille on ollut ominaista vapaaehtoinen osallistuminen, rennot ja turvalliset toimintaympäristöt sekä mahdollisuus luontevaan vuorovaikutukseen nuorten ja aikuisten välillä ilman suorituspaineita. Säännöllinen toiminta on tarjonnut opiskelijoille tilaa kohdata toisiaan, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja saada tukea arjen keskellä.



Lisäksi se on ehkäissyt yksinäisyyttä ja tukenut kouluun kiinnittymistä osana jokapäiväistä lukioelämää.

Koulunuorisotyön säännöllisiä hyvinvointitoimintoja voivat olla esimerkiksi opiskelijoiden teemakahvit, erilaiset välituntitoiminnot kuten pelit ja haasteet sekä koulupäivän yhteyteen sijoittuvat liikuntakerhot, joita esitellään tarkemmin seuraavaksi.

Opiskelijoiden teemakahvit

Teemakahvit tarjoavat nuorille rennon ja helposti lähestyttävän paikan pysähtyä, jutella ja kohdata aikuisia sekä toisiaan.

- Avoin ja vapaaehtoinen osallistuminen.
- Yhteisöllisyyttä vahvistava ilmapiiri, jonne nuoret voivat tulla omana itsenään.
- Teemat voivat liittyä esimerkiksi hyvinvointiin ja nuorten omiin kiinnostuksen kohteisiin, esimerkiksi kesätyöt, lautapelit, arjen hallinta tai yhteinen pelaaminen.
- Kahveilla on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti ja saada tukea arjen kysymyksiin.

Välituntitoiminnot: Biljardihaasteet ja muut pelit

Välituntitoiminta tarjoaa nuorille mielekästä tekemistä ja turvallisia kohtaamisia koulupäivän keskelle.

- Erilaiset välituntitoiminnot houkuttelevat mukaan erilaisia nuoria.
- Tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja vahvistavat sosiaalisia taitoja.
- Mahdollistavat opiskelijoille tutustumisen uusiin ihmisiin.
- Luovat positiivista tekemistä, joka ehkäisee yksinäisyyttä ja lisää yhteisöllisyyttä.
- Mahdollistavat matalan kynnyksen keskustelut nuorten kanssa.

Liikuntakerhot: Sulkapallo, lentopallo ja koripallo

Liikuntakerhot tarjoavat nuorille mahdollisuuden liikkua rennosti ja ilman suorituspaineita.

- Monipuoliset lajit, kuten sulkapallo, lentopallo ja koripallo, joihin nuoret voivat osallistua taitotasosta riippumatta.
- Liikunta edistää kouluarjessa jakamista ja lisää mielen ja kehon hyvinvointia.
- Turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa jokainen voi kokeilla uusia lajeja oman osaamisensa mukaan.
- Uusien mielenkiinnon kohteiden löytäminen.

Lani-tapahtumat nuorille

Lani-tapahtumat tuovat yhteen pelaamisesta kiinnostuneita nuoria ja tarjoavat heille yhteisöllisen, valvotun ja turvallisen ympäristön. Tapahtuma tarjoaa nuorille mahdollisuuden pelata yhdessä, tutustua uusiin kavereihin ja jakaa omaa osaamistaan. Kyseessä on yhteisöllisyyttä vahvistava kokonaisuus, jossa nuoret voivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön ja toteutukseen. Tapahtumien yhteydessä voidaan käsitellä myös pelikulttuuriin liittyviä teemoja, kuten pelien vaikutusta hyvinvointiin, vastuullista pelaamista sekä sitä, miten nuoret voivat yhdessä rakentaa myönteisiä ja yhteisöllisiä pelikokemuksia. Kokonaisuutena tapahtuma tarjoaa nuorille merkityksellisen kokemuksen, joka lisää osallisuutta ja vahvistaa koulun yhteisöllisyyttä (Liite 17).



Turnauksen järjestäminen

Turnauksen järjestämisen tavoitteena on tarjota nuorille matalan kynnyksen mahdollisuus tutustua johonkin lajiin tai löytää uusi harrastus. Mukaan on helppo tulla ilman aiempaa kokemusta, ja osallistuminen on tehty mahdollisimman vaivattomaksi. Turnaus tarjoaa nuorille tilaisuuden viettää aikaa turvallisessa ympäristössä sekä kohdata muita samasta toiminnasta kiinnostuneita. Turnausten kautta nuorilla on myös mahdollisuus tutustua uusiin kavereihin ja vahvistaa yhteisöllisyyttä yhteisten mielenkiinnon kohteiden äärellä (Liite 18).



4 Opiskelijayhteistyö ja osallisuuden tukeminen

4.1 Opiskelijakunnan hallitus ja yhteistyö

Meijän lukio -hankkeessa opiskelijakunnanhallitukset on nähty keskeisinä kumppaneina opiskelijoiden osallisuuden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa. Opiskelijayhteistyön lähtökohtana on ollut opiskelijoiden kuuleminen, heidän ideoidensa hyödyntäminen sekä mahdollisuus osallistua koulun toiminnan ja tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. Hankkeen aikana erilaisia yhteistyön muotoja on toteutettu useissa lukioissa, ja toimintatavat ovat muotoutuneet koulukohtaisesti lukioyhteisön tarpeita vastaaviksi.



Savonlinnan lyseon lukio

Savonlinnan lyseolla Meijän lukio -hanke on ollut mukana opiskelijakunnanhallituksen toiminnassa osallistumalla kokouksiin vähintään kerran lukukaudessa. Kokouksissa on kuultu opiskelijoiden toiveita hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä lisäävistä toiminnoista sekä suunniteltu tapahtumia yhteistyössä opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoiden esiin nostamien ideoiden pohjalta lyseolle on suunniteltu uusia yhteisöllisiä toimintamuotoja, kuten kaikille opiskelijoille suunnattu lajikokeiluamupäivä yhteistyössä opiskelijakunnanhallituksen ja liikuntatutoreiden kanssa sekä opiskelijoiden aloitteesta ideoidut Kaupunkisota- ja Koulupiilo-iltapäivät.

Hanke on ollut mukana myös vastuuopiskelijoiden yhteisen lukuvuoden suunnitteluaamupäivän toteuttamisessa yhdessä lukion kuraattorin ja vastuupettajien kanssa. Aamupäivään osallistuivat opiskelijakunnanhallituksen jäsenten lisäksi tutorit ja liikuntatutorit. Yhteisen aamupalan ja ryhmäyttävien harjoitusten lisäksi tilaisuuden aikana suunniteltiin lukuvuoden aikana toteutettavaa yksinäisyyttä ehkäisevää ja yhteisöllisyyttä vahvistavaa toimintaa.

Vesannon lukio

Vesannon lukiossa Meijän lukio -hanke on tehnyt yhteistyötä oppilaskunnanhallituksen kanssa erityisesti erilaisten retkien ja tapahtumien yhteydessä. Oppilaskunnanhallituksen jäsenet ovat osallistuneet toiminnan ideointiin yhdessä hankkeen hyvinvointivalmentajan kanssa, koonneet opiskelijoiden toiveita, laatineet kyselylomakkeita ja tuoneet esiin opiskelijoiden näkökulmia sisältöjen suunnitteluun. Yhteistyön tavoitteena on ollut vahvistaa opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia ja tehdä opiskelijalähtöinen toiminta näkyväksi koulun arjessa.

Kuopion Lyseon lukio

Kuopion Lyseon lukiossa Meijän lukio -hanke on tehnyt yhteistyötä oppilaskunnanhallituksen kanssa koulun omien tapahtumien yhteydessä. Oppilaskunnanhallitus on toiminut linkkinä opiskelijoiden ja hankkeen välillä tuoden esiin opiskelijoiden toiveita ja ideoita. Näiden pohjalta hankkeessa on voitu lähteä toteuttamaan opiskelijoille merkityksellisiä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä tukevia sisältöjä osana koulun tapahtumia.

Kuopion Klassillinen lukio

Kuopion Klassillisessa lukiossa Meijän lukio -hanke on ollut mukana opiskelijayhteistyössä erityisesti opiskelijakunnanhallituksen ja opiskeluhuollon kanssa toteutettujen tapahtumien kautta. Yhteistyö on painottunut opiskelijoiden osallisuuden vahvistamiseen sekä hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä tukevaan toiminnallisuuteen.

Yhtenä konkreettisenä esimerkkinä yhteistyöstä järjestettiin päihdeteemainen *Vedä pulkkaa, älä nikotiinia* -tapahtuma. Tapahtuman idea nousi lukion yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän keskusteluista, ja se toteutettiin yhteistyössä opiskelijakunnanhallituksen, opiskeluhuollon, etsivän nuorisotyön sekä Meijän lukio -hankkeen kanssa. Opiskelijakunnanhallitus vastasi tapahtuman keskeisen toiminnallisen osuuden, pulkkanäytännön, suunnittelusta ja toteutuksesta, ja muut toimijat tukivat tapahtumaa viestinnän, materiaalien ja päihdekasvatuksellisen sisällön osalta. Tapahtuma yhdisti teeman mukaista tiedollista sisältöä, yhteisöllistä tekemistä ja opiskelijoiden aktiivista roolia, ja toimi esimerkkinä siitä, miten opiskelijalähtöinen ja moniammatillinen yhteistyö voi toteutua kouluyhteisössä.

4.2 Tutortoiminta

Meijän lukio II -hankkeen taustalla olevassa Nuorten jaksaminen ja hyvinvointi Itä-Suomessa -hankkeessa kehitettiin Opiskelijatutorin käsikirja tukemaan lukioiden tutor-toimintaa. Meijän lukio -hankkeen toisessa vaiheessa käsikirjaa on hyödynnetty tutor-toiminnan tukena erityisesti tutorkoulutuksissa, joita on toteutettu useilla hankkeen lukioilla.



Tutorkoulutukset, Sulkava

Sulkavan lukiossa tutor-toiminta käynnistettiin Meijän lukio -hankkeen tuella vuonna 2024, ja sen kehittyminen näkyy opiskelijoiden vahvistuneena toimijuutena ja vastuullisena roolina koulu yhteisössä. Tutor-toimintaa on kehitetty tutorien omien kokemusten pohjalta, ja opiskelijat ovat olleet aktiivisia ideoimaan ja toteuttamaan yhteisöllisyyttä lisäävää toimintaa. Toiminnan myötä kouluun on syntynyt opiskelijälähtöisiä tapahtumia, kuten Abien pois potkijaiset, jotka on toteutettu koko koulu yhteisöä kokoavana ja hyvän tuulisena tapahtumana. Tutorien rooli on ollut keskeinen myös uusien opiskelijoiden ryhmäyttämisessä, kouluun kiinnittymisen tukemisessa lukuvuoden alussa sekä uusien tutoreiden perehdyttämisessä ja kouluttamisessa.

Tutor-toiminta nähdään Meijän lukio -hankkeessa osana laajempaa opiskelijayhteistyötä ja osallisuuden tukemista. Tutorien rinnalla myös opiskelijakunnan hallitukset toimivat tärkeinä opiskelijälähtöisinä toimijoina lukio yhteisössä. Hankkeessa kehitetty Meijän lukio -pakopeli on yksi konkreettinen työkalu, jota sekä tutorit että opiskelijakunnan hallitukset voivat hyödyntää ryhmäytymisen, yhteisöllisyyden ja opiskelijoiden välisen vuorovaikutuksen tukena.

Tutorkoulutukset, Kuopion lukiot

Kuopion lukioissa tutortoimintaa on ollut jo pitkään. Hanke on toiminut tukena tutortoiminnan kehittämisessä ja opiskelijatutorin käsikirjan jalkauttamisessa osaksi tutorkoulutuksia. Hyvinvointivalmentajien lisäksi tutorkoulutuksia on ollut ohjaamassa ja suunnittelemassa hankkeen yhteisöpedagogi-harjoittelijat, joista useat ovat myös toimineet itse tutoreina.

Tutorkoulutukset ovat rakentuneet toiminnallisiksi, tutortoiminnan pelisääntöjen ja konkreettisten pelien ja leikkien yhdistelmiksi. Ennen hankkeen järjestämää koulutusta tutorkoulutettavat ovat toisinaan jo osallistuneet koulun oman tutor-ohjaajan perehdytykseen tai yleiseen tutorkoulutukseen. Koulutettavat ovat päässeet hankkeen ohjaamissa koulutuksissa pohtimaan omaa rooliaan tutorina niin vahvuuksien, kuin vielä kehitettävän osaamisenkin näkökulmasta sekä harjoittelemaan ohjaustilanteita turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Tutorkoulutukset, Rautalamppi ja Vesanto

Hankkeen aikana tutorkoulutuksia on järjestetty myös Rautalammin ja Vesannon lukioissa, joissa koulutusten sisältö on mukautettu pienempien lukioiden tarpeisiin. Näissä lukioissa on korostunut erityisesti yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä tutorien rooli koulun arjen ilmapiirin rakentajina ja opiskelukavereiden kohtaamisena. Koulutuksissa on painotettu toiminnallisuutta, vuorovaikutustaitoja ja turvallisen ympäristön luomista. Opiskelijat ovat päässeet harjoittelemaan erilaisia ryhmäyttämisen ja kohtaamisen tapoja käytännönläheisesti. Koulutukset ovat tukeneet tutorien valmiuksia toimia aktiivisina ja vastuullisina ryhmän ohjaajina ja tukijoina.

Yhteistyö erityisesti tutoreiden ohjaavan opettajan kanssa on ollut tärkeää koulutusta suunniteltaessa, jotta koulutuksen sisältö on vastannut koulun toiveita ja tarpeita.

Koulutuksissa ovat olleet mukana myös kokeneemmat tutorit, jotka ovat jakaneet omia kokemuksiaan ja antaneet käytännön vinkkejä tutorina toimimiseen. Heidän panoksensa on ollut erityisen arvokas, sillä vertaiskokemukset auttavat uusia tutoreita hahmottamaan roolinsa konkreettisesti ja rohkaisevat tarttumaan ohjaustilanteisiin. Lisäksi koulutuksissa on käyty läpi koulun tapahtumien suunnittelua ja toteuttamista sekä uusien opiskelijoiden vastaanottamiseen liittyviä käytäntöjä. Näiden sisältöjen avulla tutorit ovat saaneet valmiuksia toimia aktiivisesti koulun yhteisöllisyyttä vahvistavissa tehtävissä ja tukea opiskelijoiden sujuvaa kiinnittymistä kouluuyhteisöön.

Anni Immonen ja Joonas Ropponen, 2023:

[Opiskelijatutorin käsikirja](#)



5 Opiskelijoiden hyvinvointiopintojakso

5.1 Yleistä toteutuksesta

Meijän lukio -hankkeessa on kehitetty lukio-opiskelijoille suunnattu hyvinvointiopintojakso (2 op), jonka tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia, koulu kiinnittymistä ja arjen hallintaa osana lukio-opintoja. Opintojakso painottaa ryhmäytymistä, sopivaa ryhmäkokoja ja yhdessä tekemistä, ja sen lähtökohtana on ajatus siitä, että hyvinvointia tukevia taitoja voidaan ja tulee harjoitella suunnitelmallisesti lukioarjessa. Opintojaksolla opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus pysähtyä oman jaksamisensa, voimavarojensa ja opiskelutaitojensa äärelle turvallisessa ryhmässä.

Hyvinvointiopintojaksoa on toteutettu lähiopetuksena Kuopion lukioissa lukuvuosina 2024–2025 ja 2025–2026 seitsemän ryhmää. Ryhmäyttämiseen on panostettu opintojakson alusta alkaen, ja ryhmäyttävät ja osallistavat

menetelmät kulkevat mukana koko toteutuksen ajan. Sopivan ryhmäkoon ansiosta opiskelijoille syntyy mahdollisuus vuorovaihtukseen, vertaisuuteen ja kokemusten jakamiseen, jotka tukevat kouluun kiinnittymistä ja osallisuuden tunnetta.

Opintojakson tueksi hanketiimi on koonnut kattavan materiaalipaketin EduGo-Moodlealustalle, josta löytyvät valmiit teemakokonaisuudet, tuntirungot ja tehtävät. Materiaalit mahdollistavat joustavan toteutuksen lähi-, hybridi- ja etäopetuksena ja tukevat myös opintojakson jatkumista kouluissa hankkeen päätyttyä. Sisältöjä voidaan soveltaa koulun omiin tarpeisiin ja käytettävissä oleviin resursseihin.

Hyvinvointiopintojakson teemat käsittelevät laajasti opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä osa-alueita, kuten ajankäyttöä ja itsensä johtamista, unta ja lepoa, ihmissuhteita, yksinäisyyttä, motivaatiota, merkityksellisyyttä sekä mielen hyvinvointia. Teemoissa yhdistyvät tiedollinen osuus, keskustelu, toiminnalliset harjoitteet ja arkeen soveltuvat työkalut.

Mukana on myös liikuntalajikokeiluja, luovia sisältöjä sekä asiantuntijatallenteita (esimerkiksi Mona Moisala ja Harri Virolainen), jotka tuovat vaihtelua ja monipuolisuutta opintojakson toteutukseen.



- Liikuntalajikokeilut
- Luovuus hyvinvointia tukemassa
- Resilienssi
- Kasvun asenne
- Aivoterveys
- Vahvuustaidot
- Mielen voima
- Itsetunto, itsetuntemus ja itsemyötätunto
- Seksuaalisuus
- Uni ja lepo
- Hyvinvointia luonnosta
- Motivaatio
- Ihmissuhteet
- Onnellisuus
- Esiintymisjännitys
- Kehosuhde
- Yksinäisyys
- Merkityksellisyys
- Ajankäyttö ja Itsensä johtaminen

Opintojakson toteutuksesta on saatu opiskelijoilta erittäin myönteistä palautetta, ja palautteiden keskiarvo on ollut 4,6/5. Opiskelijat ovat kokeneet opintojakson sisällöt hyödyllisiksi ja arkea tukeviksi. Toteutuksen onnistumisessa keskeisessä roolissa on ollut oppilaitoksen tuki, vastuupettajan sitoutuminen sekä koulun ja hanketoimijoiden välinen yhteistyö.



Resursoinnin osalta Meijän lukio -hanke on kustantanut opintojakson vastuu-lehtorin palkkakustannuksia sekä maksullisten toimintojen, kuten lajikokeilujen, kustannuksia. Hyvinvointiopintojaksoa voidaan kuitenkin toteuttaa myös kevyemmin soveltamalla sisältöjä ja painottamalla maksuttomia ja toiminnallisia menetelmiä. Jatkossa opintojakson toteutuksessa vastuupettajan työaika ja palkkakustannukset tulee varmistaa oppilaitoksen omalla resursoinnilla, ja hankkeen tuottamat materiaalit tukevat opintojakson pysyvää juurtumista osaksi lukioiden opintotarjontaa.

Lukiolaiset rokkaa!!



5.2 Esimerkkejä lähitoteutuksesta

Kuopio

Hankkeen aikana hyvinvointiopintojakso on toteutettu jokaisella Kuopion keskustalukiolla 1–2 kertaa. Näillä toteutuksilla vastuopettajana on toiminut lukio-toimen palveluksessa oleva opettaja, ja hankkeen työntekijät ovat ohjanneet osan tunneista sekä järjestäneet esimerkiksi lajikokeilija ja muita opintojaksoihin sisältyneitä vierailuja/vierailijoita. Opintojaksot ovat toteutuneet kahden opintopisteen laajuisina, ja opintojakso on ollut keskustalukioiden opiskelijoiden vapaasti valittavana.

Siilinjärvi

Siilinjärven lukiolla hyvinvointiopintojakson sisältöjä on hyödynnetty osana Tehoa, motivaatiota ja hyvinvointia opiskeluun -opintojaksoa. Hankkeen hyvinvointivalmentaja ja nivelvaiheen opinto-ohjaaja ovat osallistuneet osalle opintojakson tunneista ja ohjanneet hyvinvointiopintojakson aiheista sellaisia, jotka ovat liittyneet jo olemassa olevan opintojakson sisältöihin.

Leppävirta

Leppävirran lukiossa käynnistettiin syksyllä 2024 uusi Hyvinvointiopintojakso, jonka vetovastuu oli koulun kahdella opettajalla. Meijän lukio -hankkeen kaksi hyvinvointivalmentajaa olivat mukana opintojakson suunnittelussa ja ohjasivat noin puolet opintojakson sisällöistä. Hankkeen toteuttamat oppitunnit perustuivat Meijän lukio -hankkeen hyvinvointiopintojakson sisältöihin, kun taas opettajat vastasivat omista pedagogisista kokonaisuuksistaan. Seuraavana lukuvuonna toteutusta jatkettiin samalla mallilla, mutta lisäksi koululle luovutettiin hankkeen valmiita oppituntikokonaisuuksia. Tavoitteena oli varmistaa, että opintojakso voi jatkua ja kehittyä koulussa myös sen jälkeen, kun hankkeen valmentajat eivät ole enää käytettävissä.

Joroinen

Joroisten lukiossa käynnistyi syksyllä 2025 Hyvinvointi ja yrittäjämäinen asenne -opintojakso, jota vetivät opinto-ohjaajan lisäksi useat opettajat sekä opiskeluhuollon edustajat. Opintojakso toteutettiin jaettuna kolmelle lukuvuoden ensimmäiselle jaksolle, jotta hyvinvointiteemoja voitiin käsitellä pitkäjänteisesti koko lukuvuoden ajan, ei vain yhden jakson aikana. Meijän lukio -hanke oli mukana opintojaksolla noin kerran kuukaudessa ohjaamassa eri teemoihin liittyviä kokonaisuuksia. Joroisten opintojaksolla korostui erityisesti hyvän tekeminen toisille, ja opintojakson päätöksenä opiskelijat suunnittelivat konkreettisen hyvän teon. Tänä toteutuskertana opiskelijat järjestivät koululla maksuttoman aamupalan ikäihmisille, mikä yhdisti hyvinvointiteeman, yhteisöllisyyden ja vaikuttamisen.

Tuva

Hyvinvointiopintojaksosta kiinnostuttiin hankkeen aikana myös Kuopion aikuislukion järjestämässä TUVA-koulutuksissa. TUVA:lle räätälöitiin jo valmiina olevista ja TUVA:n opetussuunnitelman sopivista hyvinvointiopintojakson teemoista oma kokonaisuus, jossa osa aiheista käsiteltiin hankkeen hyvinvointivalmentajien ja nopojen ohjaamalla tunneilla, osa TUVA:n oman henkilöstön ohjaamana. Hyvinvointiopintojakso toteutettiin neljässä TUVA-ryhmässä ja tarkoitus on, että hankkeen päättyessä se jäisi TUVA:lla käyttöön myös tulevana lukuvuotena. TUVA-ryhmillä on ollut hyvinvointiopintojaksolla toiveiden mukaisesti erilaisia sisältöjä, kuten Kymppi- ja S2-ryhmien toiminnallinen vierailu kansalaisopistolle ja VB-keskukselle.

Meijän lukio 

5.3 Sisältöjä lukion oppitunneille ja yleisesti hyödynnettäväksi

Ajanhallinta ja itsensä johtaminen: Meijän lukio -hankkeessa on toteutettu oppitunteja, joissa on käsitelty ajanhallintaa ja itsensä johtamista opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen sujuvuuden näkökulmasta. Itsensä johtaminen on tunnistettu keskeiseksi lukio-opintojen taidoksi, sillä se vaikuttaa arjen jaksamiseen, kuormituksen hallintaan ja tavoitteiden saavuttamiseen. Oppitunneilla on ensin tarkasteltu teeman merkitystä opiskelijoille ja sen yhteyttä hyvinvointiin, minkä jälkeen on käyty läpi konkreettisia ajanhallinnan keinoja, kuten Kanban- taulua, to-do -listoja, Pomodoro-tekniikkaa ja Eisenhowerin nelikenttää, joita opiskelijat voivat soveltaa omaan lukioarkeen ja opiskeluun.

Tulevaisuuspaajat: Tulevaisuuspajoja on toteutettu sekä välituntitoimintana että oppitunneilla. Oppituntitoteutuksia on ollut eri mittaisia, 20 minuutin tulevaisuustuokiosta peruskoulun koko oppitunnin mittaiseen ja niitä on toteutettu yläkouluilla ja lukioilla. Tunnilla opiskelijat ovat osallistuneet tulevaisuusaiheisille mielipidejanoille, tehneet tulevaisuuskartan 10 vuoden päähän sekä tunnistanneet tulevaisuudessa tarvitsemiaan osaamisia. Tulevaisuuspajojen tarkempi sisältö löytyy hankkeen Hyvinvointia lukioon -toimintakorteista.

Osallisuus ja yhdenvertaisuus: Meijän lukio -hankkeen hyvinvointivalmentaja ja nivelvaiheen opinto-ohjaaja ovat olleet mukana Vesannon lukion osallisuus- ja yhdenvertaisuusoppitunneilla, jotka toteutettiin yhteistyössä opetushenkilökunnan kanssa. Hankkeen tehtävänä on ollut lähinnä tukea opetusta tarjoamalla näkökulmia ja toteutustapoja, jotka vahvistavat opiskelijoiden ymmärrystä yhdenvertaisuuden merkityksestä sekä omista vaikutusmahdollisuuksistaan kouluyhteisössä. Yhteistyö on mahdollistanut oppituntien sisällöllisen kehittämisen sekä sen, että osallisuusteemoja on voitu käsitellä monipuolisesti ja opiskelijalähtöisesti. Yhteistyössä toteutetut oppitunnit ovat lisänneet tietoisuutta yhdenvertaisuuskysymyksistä ja tukeneet lukion tavoitetta rakentaa entistä avoimempaa, turvallisempaa ja osallistavampaa oppimisympäristöä.

Esiintymisjännitys ja stressinhallinta: Meijän lukio –hanke on pitänyt esiintymisjännitykseen liittyviä teematunteja Vesannon ja Suonenjoen lukioilla yhteistyössä opion (Vesanto) ja kuraattorin (Suonenjoki) kanssa. Toive näiden tuntien pitämiseen on tullut opettajilta. Tunneilla on teoriaosuuden ja henkilökohtaisten tehtävien lisäksi harjoiteltu keskinäisiä kohtaamisia myös toiminnallisesti (speed friending –harjoitus).



6 Toimintojen kohdennukset syrjäytymisvaarassa oleville

Meijän lukio -hankkeessa on tunnistettu tarve kohdentaa toimintaa opiskelijoille, joilla on muita suurempi riski jäädä sivuun lukioyhteisöstä ja kokea yksinäisyyttä tai heikompaa koulukiinnittymistä. Hankkeen aikana on kehitetty ja toteutettu kohdennettuja toimintoja erityisesti itsenäisesti asuville opiskelijoille sekä kansainvälisille opiskelijoille. Näiden opiskelijaryhmien tukeminen on nähty keskeisenä keinona ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia ja kouluun kiinnittymistä.



6.1. Itsenäisesti asuvien opiskelijoiden tapahtumat

Meijän lukio -hanke on järjestänyt yhdessä opiskeluhuollon kanssa itsenäisesti asuvien ja uusia kaverisuhteita kaipaavien opiskelijoiden tapaamisia lukuvuoden aikana. Yhteistyössä järjestetyt itsenäisesti asuvien opiskelijoiden tapaamiset ovat koonneet yhteen Kuopion keskustalukioiden – Lumitin, Lyseon, Klassikan ja Kallaveden – opiskelijoita. Toiminnan tavoitteena on ollut tukea opiskelijoiden hyvinvointia, vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä tarjota matalan kynnyksen mahdollisuuksia vertaistukeen erityisesti niille nuorille, jotka asuvat opintojen aikana itsenäisesti.

Tapaamiset on suunniteltu rennoksi ja osallistavaksi toiminnaksi, jossa opiskelijat voivat tutustua toisiinsa yli koulurajojen. Yhteiset tilaisuudet tarjoavat vaihtelevia ja mielekkäitä tapoja viettää aikaa yhdessä. Samalla ne luovat tilaisuuksia jakaa kokemuksia arjesta, asumisesta ja opiskelusta itsenäisesti. Tapaamisten teemat on lukuvuoden aikana vaihdelleet ja ne on pyritty rakentamaan täysin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Teemoina on ollut mm. tortillailtapäivä, pizzailta, liikuntakerta, pikkujoulut, leffailtapäivä, keilaus ja vappuretki.

Toiminnan keskeinen merkitys on yksinäisyyden ehkäisyssä ja sosiaalisten verkostojen rakentamisessa. Tapaamiset vahvistavat opiskelijoiden tunnetta kuulumisesta yhteisöön ja tukevat arjenhallintaa tarjoamalla mahdollisuuden keskusteluun ja kokemusten vaihtoon. Hanke on ollut näin edistämässä opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä lisännyt koulujen välistä yhteistyötä Kuopion alueella.

Savonlinnassa itsenäisesti asuville nuorille on järjestetty Yksinasuvien klubi. Yksinasuvien klubilla nuoret ovat voineet tulla koulupäivän jälkeen viettämään aikaa ja tutustumaan uusiin kavereihin. Tarjolla nuorille on ollut yleensä pientä välipalaa ja erilaisia teemoja, kuten kesätöiden hakua. Toimintona on käyty esimerkiksi yhdessä kaupassa ja katsottu, mitä nuori voi helposti kotona

valmistaa itse. Yksinasuvien klubi on ollut erityisesti kansainvälisille opiskelijoille kohdennettua ja heille tärkeää toimintaa, sillä monet heistä asuvat yksin ja tarvitsevat tukea arjenhallintaan sekä sosiaalisten verkostojen rakentamiseen.



6.2 Kansainväliset opiskelijat

Meijän lukio -hankkeen lukioissa, erityisesti pienemmissä lukioissa, opiskelee paljon kansainvälisiä opiskelijoita. Opiskelijat ovat saapuneet Suomeen esimerkiksi Finest Future -ohjelman kautta, ja monille heistä Suomeen muuttaminen, yksin asuminen ja vieraskielinen kouluympäristö muodostavat merkittävän muutoksen elämäntilanteessa. Hankelukioissa on tunnistettu, että kansainväliset opiskelijat tarvitsevat kohdennettua tukea integroitumiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn.

Kouluilla on ollut tarvetta kehittää kansainvälisille opiskelijoille suunnattua toimintaa, kuten yksinasuville kohdennettuja tapahtumia, liikuntakerhoja, valmennuksia sekä omia retkiä. Näiden toimintojen tavoitteena on ollut vahvistaa opiskelijoiden sosiaalisia verkostoja, tukea arjessa selviytymistä sekä helpottaa kiinnittymistä suomalaiseen kouluuyhteisöön ja yhteiskuntaan.

Pilvi Potasev on tutkinut opinnäytetyössään, miten kansainvälisiä opiskelijoita tuetaan Meijän Lukio -hankkeen lukioissa, mitä tietoa he saavat ennen koulun alkamista opinnoista ja asumisesta Suomessa sekä miten heitä voisi tukea suomalaiseseen kouluuyhteisöön kiinnittymisessä. Tuotoksena on syntynyt [Kansainvälisen lukio-opiskelijan opas](#).



7 Nivelvaiheen opinto-ohjaus

7.1 Yleinen kuvaus

Meijän lukio II -hankkeessa on kehitetty nivelvaiheen opinto-ohjauksen mallia niiden oppilaiden ja opiskelijoiden osalta, jotka ovat tähtäämässä lukio-opintoihin tai kaksoistutkintoon joko peruskoulusta tai TUVA-opinnoista. Lisäksi hankkeessa on kehitetty nivelvaiheen opinto-ohjausta sellaisille lukiolaisille, joiden on havaittu tarvitsevan ohjausta siirtymissä joko ammatillisiin tai TUVA-opintoihin, tai korkeakouluihin. Tärkeitä oppilasryhmiä NOPO-ohjauksen näkökulmasta ovat tehostetun henkilökohtaisen ohjauksen oppilaat ja oppilaat, joilla on muita henkilökohtaisia tuen tarpeita.

Meijän lukio II -hankkeen nivelvaiheen opinto-ohjausta kehitettäessä painotus on ollut hankkeen tavoitteiden mukaisesti lukio-opintoihin tähtäävissä tai lukiossa opiskelevissa nuorissa. Hankkeessa kehitetyssä toimintamallissa huomioidaan se, että lukiossa opiskelu ei välttämättä vastaa nuoren odotuksia, ja tarvetta varasuunnitelmille tai toisen asteen rinnakkaisille siirtymille voi tulla muista syistä. Nivelvaiheen opinto-ohjauksen toteuttaminen lukio-opintojen aikana voi tuoda uutta nivelvaiheen opinto-ohjauksen kentälle, sillä perinteisesti nivelvaiheen ohjauksella on tarkoitettu siirtymistä koulutusasteiden välillä.

Parhaimmillaan ennakoiden aloitettu nivelvaiheen opinto-ohjaus opiskelijan pohtiessa esimerkiksi lukio-opintojen haasteellisuutta tai koko opintojen keskeyttämistä voisi auttaa vähentämään sellaisia tilanteita, joissa opiskelija päättää opintonsa ilman tiedossa olevaa koulutuspaikkaa toisessa oppilaitoksessa.



Joskus nuori siirtyy toiseen oppilaitokseen kesken lukuvuoden, ja nopot ovat olleet tukemassa myös näissä tilanteissa nuoren niin halutessa. Tällöin nivelvaiheen opinto-ohjaaja voi toimia turvallisena ja tuttuna aikuisena kouluun kiinnittymisen tukemiseksi, sekä uuden oppilaitoksen toimintaan ja käytäntöihin tutustumisen tukena. Mikäli nuorella on haasteita esimerkiksi opiskelutekniikoiden löytämisen kanssa, ja oppilaitoksen omat tukimuodot eivät ole saatavilla (esim. tuen opintojaksot jo ehtineet toteutua ennen nuoren siirtymistä), voi nivelvaiheen opinto-ohjaaja toimia tukena näissäkin.



7.2 Yksilöohjaus

Peruskoululaiset ja TUVA-opiskelijat

Hankkeessa on ollut mukana kaksi pilottiyläkoulua (Neulamäen koulu ja Minna Canthin koulu), joiden 8.–9. luokkien oppilaiden ohjauksessa on kokeiltu peruskoululaisille suunnattuja NOPO-toimintoja. Oppilaat ovat ohjautuneet NOPO-ohjaukseen pääasiassa oman opinto-ohjaajan kautta. Muita ohjaavia toimijoita ovat olleet luokanohjaajat, erityisopettajat, huoltajat ja opiskeluhuollon toimijat monialaisen yksilökohtaisen opiskeluhuoltoryhmän kautta. Oppilas on voinut myös tavata NOPO:n koulun tapahtumassa tai oppitunnilla, ja rohkaistua siten hakeutumaan ohjaukseen myös oma-aloitteisesti.

Huoltajat ovat tärkeä linkki nivelvaiheen opinto-ohjauksessa. 9.-luokkalaisten huoltajia on tiedotettu hankkeen aikana NOPO-ohjauksesta hankkeeseen osallistuvissa pilottiyläkouluissa. Myös huoltajilla on ollut mahdollisuus tuoda esille huollettavansa tarve NOPO-ohjaukseen, mutta oma opinto-ohjaaja on tässä tärkeä linkki. Toisaalta NOPO-ohjaus on vapaaehtoista, ja huoltajan tulee olla tietoinen siitä, että hänen huollettavalleen on tarjottu, tai hän osallistuu NOPO-ohjaukseen. Nivelvaiheen opinto-ohjaaja liikkuu nuoren kanssa myös oman koulun ulkopuolella, ja huoltajan tulee olla tietoinen esimerkiksi tutustumiskäynneistä ja ryhmätapaamisista. Huoltajilla on myös paljon tietoa, jota NOPO-prosessissa tarvitaan, ja sujuva yhteistyö turvaakin sitä, että nuori saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen.

Hankkeen aikana on kokeiltu erityisesti peruskoulun oppilaiden tutustumiskäyntejä lukioihin. Nopot ovat olleet nuorten tukena avoimien ovien päivissä, esimerkiksi jos nuorella on sosiaalista ahdistusta tai avoimiin oviin osallistuminen on ollut muuten haastavaa. Oppilaat ovat päässeet nopon mukana seuraamaan lukion tunteja haluamissaan oppiaineissa joko pienryhmissä tai yksilökohtaisesti. Näillä tutustumisilla on ollut mahdollisuus päästä kysymään ja keskustelemaan ajatuksista ja kokemuksista perinteisiä avointen ovien päiviä perusteellisemmin. Lukion opettajat ja opiskelijat ovat usein kertoneet aktiivisesti opiskeluun ja lukioon ylipäätään liittyvistä käytännöistä tutustujille. Keskustelujen kautta NOPO-prosessissa mukana olevat oppilaat ovat saaneet enemmän juuri heidän kannaltaan olennaista tietoa oman päätöksenteon tueksi yhteishakua ajatellen. Lukion oppitunneille osallistumisen kautta nuori saa myös lisätietoa siitä, millaisia opiskelutaitoja lukio-opinnoissa vaaditaan, ja voi sen myötä motivoitua valmistautumaan tähän jo peruskoulun aikana. Tutustumiskäynnillä mukana olleet oppilaat ovat kirjanneet ajatuksiaan tutustumiskäynnistä lomakkeelle, jota on voitu käyttää ohjauksen tukena omalla koululla tutustumiskäynnin jälkeen. Lomakkeella nuori on vastannut seuraaviin kysymyksiin.

Nivelvaiheen opinto-ohjausta on hankkeessa pystytty jatkamaan oppilaan siirtyessä peruskoulusta TUVA-ryhmään tai hankelukioon. Nopot ovat osallistuneet esimerkiksi lukio-opintojen alussa tuen suunnittelun palaveriin omien ohjattavien osalta, siirtäen koulutuksen järjestämisen kannalta välttämätöntä tietoa uuden koulun ohjaushenkilöstölle nuoren ja perheen kanssa sovitulla tavalla (vrt. Oppivelvollisuuslaki 23§). Hankkeen toteuttamisaikana tutut nopot ovat olleet myös lukiodien tapahtumissa mukana. Tutut kasvot esimerkiksi ryhmäytymistapahtumassa voivat helpottaa nuoren siirtymää.

Ennen tutustumiskäyntiä vastattavat:

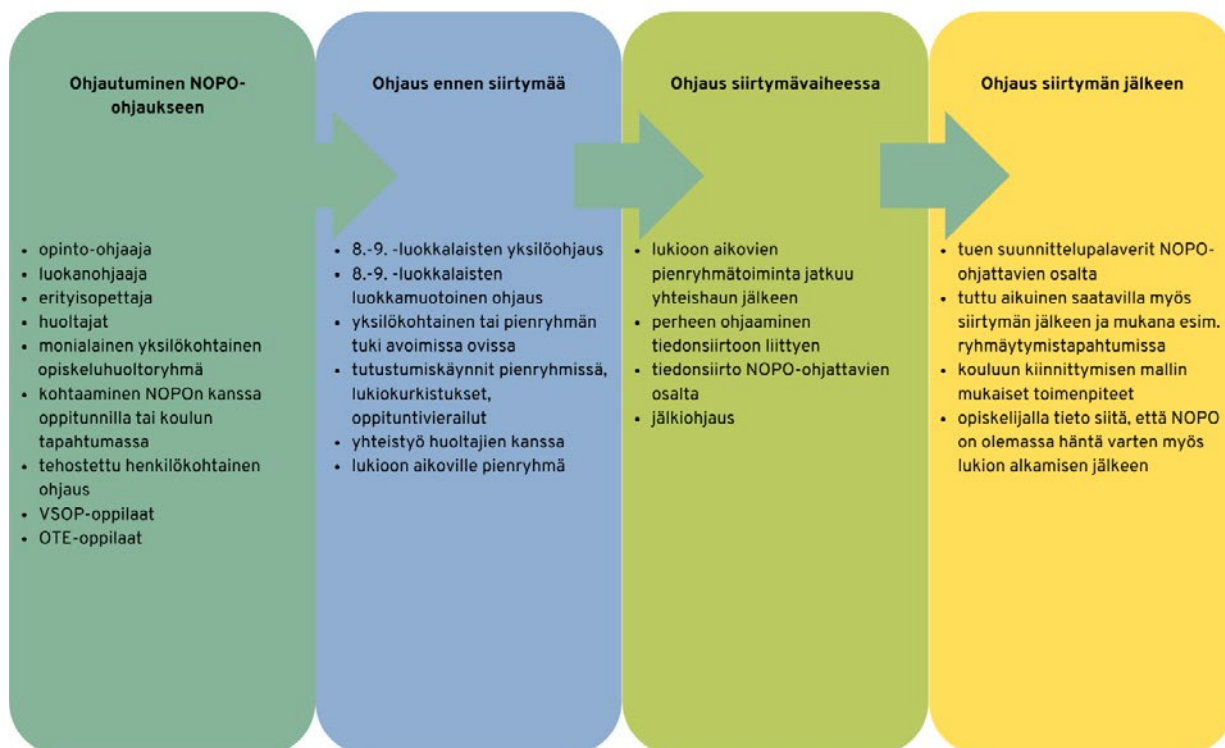
- Millaiset asiat sinua kiinnostavat lukiossa?
- Jännittääkö joku asia ennakkoon?

Tutustumiskäynnin aikana vastattavat:

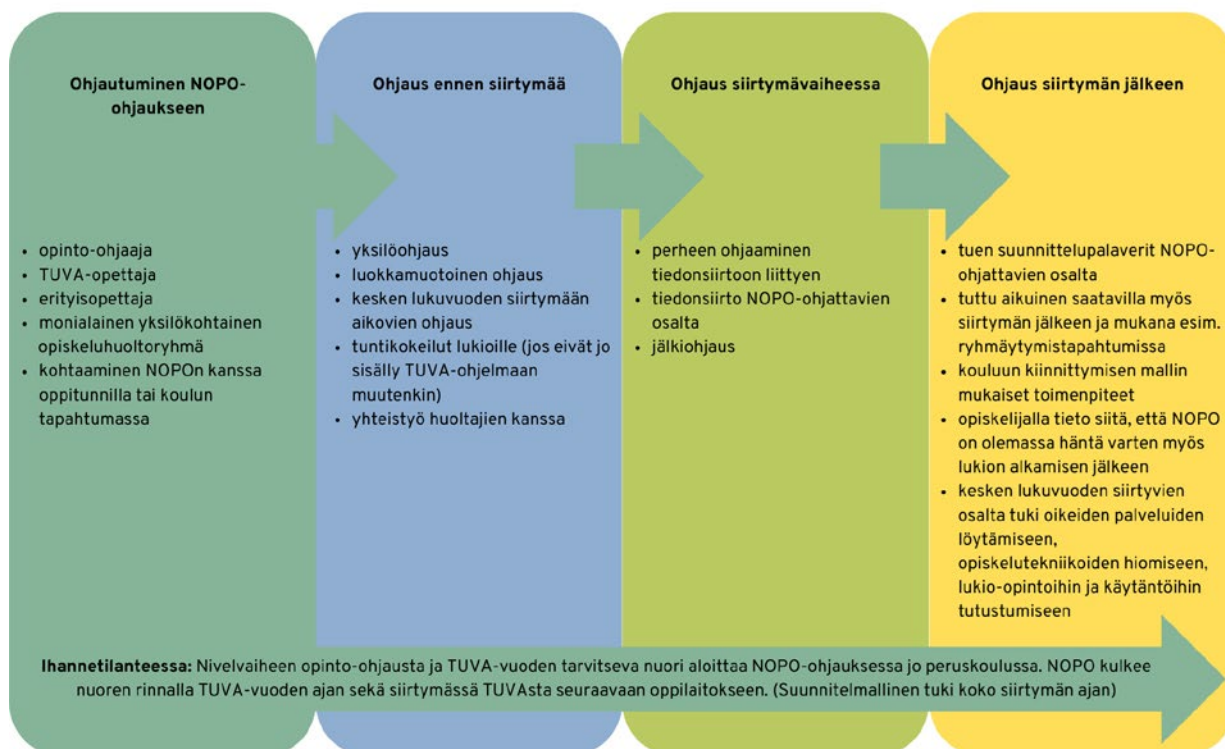
- Millaisia taitoja tarvitset oppitunnin aikana?
- Mikä tuntuu helpolta?
- Mikä tuntuu vaikealta?
- Tutustumiskäynnin jälkeen vastattavat:
 - Tukiko käynti koulutukseen hakeutumistasi/päätöstäsi?
 - Miksi / miksi ei?
 - Mitä kysymyksiä kokeilun jälkeen heräsi?

Hankkeen aikana nivelvaiheen opinto-ohjausta on toteutettu myös sellaisille TUVA-opiskelijoille, joiden suunnitelmissa on siirtyä TUVA-opinnoista lukioon joko kesken TUVA-vuoden tai yhteishaussa sen jälkeen. Ihannetilanteessa, jossa nivelvaiheen opinto-ohjaajat vakinaistettaisiin ja toimintamalli jäisi pysyvästi käyttöön, voisi TUVA-vuosi olla tarvittaessa hallittu ja suunnitelmallinen osa nuoren opiskelupolkua nivelvaiheen ohjauksen piirissä peruskoulusta lukioon. NOPO-ohjaukseen voisi tulla esimerkiksi nuoria, joiden tähtäimessä ovat lukio-opinnot, mutta jo 8. luokan aikana voidaan ennakoida, että opintomenestys, opiskelutekniikat tai suomen kielen taito eivät ehdi 9. luokan aikana kehittyä riittävästi. Nivelvaiheen opinto-ohjaaja olisi tällöin turvallinen ja prosessin ajan pysyvä aikuinen rinnalla kulkija, ja ohjauksen tavoitteena olisi saattaa nuori tavoitteellisesti kohti haluamaansa opiskelupaikkaa. Nopo-prosessiin osallistuminen voi täydentää opiskelijan muita TUVA-sisältöjä esimerkiksi tarjoamalla lisää tukea tai ohjausta tutustumiskäynteihin ja tuntikokeiluihin.

Peruskoulun oppilaan polku NOPO-ohjauksessa



TUV A-opiskelijan polku NOPO-ohjauksessa



Lukiolaiset

Hankkeessa myös lukiolainen on voinut aloittaa NOPO-ohjauksessa. Lukiolainen on voinut tulla ohjaukseen hänen kanssaan työskentelevien ammattilaisten kautta, tai itse hakeutumalla esimerkiksi kohdatessaan nivelvaiheen opinto-ohjaajan jossain lukion tapahtumassa tai oppitunnilla. Lukiolaisen ohjauksen tarve voi syntyä esimerkiksi, jos opiskelija toteaa lukion olevan sittenkin väärä paikka ja haluaa siirtyä joko TUVA- tai ammatillisiin opintoihin ("rinnakkainen siirtymä").

Lukiolaisella voi olla myös lisäohjauksen tarvetta esimerkiksi jatko-opintoihin liittyen tai kun opiskelukyky on jostain syystä heikentynyt, ja tällöin nope on voinut toimia nuoren kanssa tämän oman opinto-ohjaajan lisäksi selvittämässä eri vaihtoehtoja ja järjestämässä esimerkiksi tutustumisia muihin palveluihin (esim. Nuotti-valmennus tmv. toiminta, muut oppilaitokset, lukiopaja). Meidän lukio II -hankkeen nivelvaiheen opinto-ohjaajat ovat tehneet yhteistyötä lukiopajan kanssa esimerkiksi siirtymissä lukiopajalla vietetyn jakson jälkeen takaisin omaan lukioon.

lhannetilanteessa lukiosta valmistuneella NOPO-ohjattavalla olisi mahdollisuus saada nivelvaiheen opinto-ohjaajan tukea myös korkeakoulujen yhteishaun tulosten valmistuttua. Tällaista tukea voisi olla esimerkiksi korkeakoulun tukimuotojen selvittely tai opiskelijan tarvitsemien ammattilaisten verkoston kasaaminen hänen apunaan. Nykytilanteessa lukiosta valmistuneella on oikeus saada ohjausta opintoihin hakeutumisessa ja urasuunnittelussa valmistumisvuotta seuraavan vuoden ajan siinä tilanteessa, että opiskelija ei ole saanut jatko-opiskelupaikkaa lukion jälkeen (Lukiolaki 25§).

Opiskelusuunnitelman muuttuminen kesken lukio-opintojen voi olla myös positiivinen prosessi, vaikka opintojen keskeyttäminen yleensä nähdäänkin epätoivottavana nuoren kannalta. Esimerkiksi se, että nuori uskaltaa tuoda

ilmi kokemansa opiskeluvaikeudet, mielen muuttumisen tai uuden kiinnostuksen kohteen löytämisen ammatillisesta koulutuksesta, voikin olla merkki onnistuneesta ohjausprosessista, luottamussuhteen syntymisestä ohjaavaan aikuiseen, tai nuoren omasta kasvusta ja itsenäistymisestä – ei nuoren epäonnistumisesta koulutuspolullaan.

Lukiolaisen polku NOPO-ohjauksessa



7.3 Ryhmämuotoinen ohjaus

Nivelvaiheen opinto-ohjaajien pitämillä tunneilla pilottiyläkouluilla sekä lukioilla on käsitelty esimerkiksi tulevaisuuden ja motivaation teemoja sekä käyty läpi Suomen koulutusjärjestelmää. Tavoitteena on ollut tukea oppilaiden ja opiskelijoiden ymmärrystä omista vaihtoehdoistaan esimerkiksi yhteishaun päätöksenteon tueksi, sekä seuraavan koulutusasteen opintoihin valmistautumista.

Nivelvaiheen opinto-ohjaajien pitämiltä tunneilta tai oman opinto-ohjaajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta nuori on voinut ohjautua myös nivelvaiheen pienryhmiin tai yksilöohjaukseen. Peruskoululaisille on tarjottu sekä pienryhmiä, että yksilöohjausta. Lukiolaiset ovat ohjautuneet yksilöohjaukseen.

Eväitä lukioon -pienryhmä

Nopot ovat järjestäneet pilottiyläkouluissa lukioon tai kaksoistutkintoon hakeneille 9.-luokkalaisille Eväitä lukioon -pienryhmäohjausta. Ryhmässä on valmistauduttu lukioon siirtymiseen ja pyritty vähentämään asiaan liittyviä paineita ja stressiä. Käsiteltäviä teemoja ovat olleet mm. ajan hallinta, motivaatio, opiskelutekniikat ja keskittyminen. Ryhmässä on tarkasteltu myös lukion materiaaleja, lukuvuoden rakennetta ym. ryhmässä ilmenneitä toiveita. Tapaamisia on ollut ryhmästä ja koulusta riippuen 4–5. Osallistujilta on myös kysytty toiveita käsiteltävistä aiheista.

Meidän lukio

HAITKO OPISKELEMAAN
LUKIOON TAI KAKSOISTUTKINTOON?

MIETITKÖ MIKÄ MUUTTUU?

- RIITTÄÄKÖ AIKA KAIKKEEN?
- MILLAISIA OPISKELUTAITOJA TARVITSET?

- OPITKO LUKIOSSA SAMOIN KUIN PERUSKOULUSSA?
- EPÄILYTTÄÄKÖ JOKIN LUKION ALOITUKSESSA?

MAX. 10 HENKILÖN RYHMÄ. ILMOITTAUDU AJOISSA!

JOS VASTASIT **KYLLÄ** NIIN EVÄITÄ LUKIOON - PIENRYHMÄ ON **JUST SULLE!**

- ALOITUS HUHTIKUUN LOPULLA
- 3-5 TAPAAMISTA KEVÄÄN AIKANA
- KÄYDÄÄN LÄPI VALMISTAUTUMISTA LUKIOON (AJANHALLINTA, MOTIVAATIO, OPISKELUTEKNIikka, KESKITTÄMINEN)
- ILMOITTAUDU OMALLE OPOLLE
- RYHMÄÄ OHJAAVAT MEIJÄN LUKIO -HANKKEEN NOPOT SANNA JA PIIA

Pääsykoevalmennukset

Nivelvaiheen opinto-ohjaajat ovat järjestäneet 9.-luokkalaisille pääsykoevalmennusta yhdessä pilottiyläkoulujen opinto-ohjaajien kanssa. Pääsykoevalmennusta on järjestetty joillain yläkouluilla jo aikaisemmin, jolloin nopot ovat voineet olla tukena sen kehittämisessä ja järjestämisessä. Hankkeen aikana on pystytty kutsumaan toisen asteen opiskelijoita ”kokemusasiantuntijoiksi” kertomaan omista pääsykoekokemuksistaan yläkoululaisten valmistautumisen tueksi.

Pääsykoevalmennuksissa on sekä harjoiteltu pääsykoetilanteita konkreettisesti esimerkiksi haastattelutilanteita harjoitellen, että käsitelty yleisemmin pääsykoepäivään ja -tilanteeseen valmistautumista. Pääsykoevalmennuksessa oppilaat ovat esimerkiksi pohtineet valmiiksi omia vastauksiaan yleisimpiin pääsykoe-kysymyksiin, saaneet vinkkejä jännityksen sietämiseen/helpottamiseen ja siihen, miten pääsykoepäivästä voi tehdä itselleen mahdollisimman sujuvan.

Yhteishakukahvit

Yhteishakukahveja on järjestetty Minna Canthin koululla jo ennen Meijän lukio-hanketta, mutta hankkeen työntekijät ovat hankkeen aikana toimineet niiden järjestäjinä yhdessä koulun omien opinto-ohjaajien ja koulunuorisotyön kanssa. Yhteishakukahveilla juhlistetaan 9.-luokkalaisten kanssa yhteishakua, keskustellaan tulevaisuudesta ja oppilailta on kysytty ajatuksia peruskoulun päättymiseen ja toisen asteen aloittamiseen liittyen esimerkiksi onnenpyörällä arvotuilla kysymyksillä tai keräämällä kommentteja ja tunnelmia julisteisiin.



8 Hyvinvointi ja turvallisuus koulu yhteisössä

8.1 Hyvinvoinnin mittaaminen ja lukiolaisten hyvinvointikysely

Hankelukioiden hyödynnettäväksi on laadittu lukiolaisten hyvinvointikysely (Liite 19), jonka tarkoituksena on saada ajantasaista tietoa opiskelijoiden arjesta ja hyvinvoinnista. Kysely kartoittaa lyhyesti:

- **Viihtymistä lukiossa** ja siihen vaikuttavia tekijöitä
- **Ilmapiiriä** sekä omassa ryhmässä että koulussa
- **Opiskelukuormitusta ja jaksamista**
- **Saatua tukea ja ohjauksen tarpeita**
- **Hyvinvoinnin eri osa-alueita** (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja kouluhyvinvointi)
- **Kokemuksia** koulunkäynnistä.

Kyselyn tuloksia voi hyödyntää lukion toimintatapojen kehittämisessä ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

8.2 Koulukiusaamiseen puuttuminen ja ennaltaehkäisy

Koulukiusaamisella on merkittäviä vaikutuksia lukiolaisten hyvinvointiin, kouluun kiinnittymiseen ja opintojen sujuvuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyn mukaan myös lukioissa esiintyy kiusaamista, ja kiusatuksi joutuminen on yhteydessä heikompaan osallisuuden kokemukseen, yksinäisyyteen ja mielenterveyden kuormittumiseen. Vaikka kiusaaminen on lukioissa yleisesti harvinaisempaa kuin perusopetuksessa, sen vaikutukset voivat olla vakavia ja pitkäkestoisia.

Tutkimusten mukaan kokemus kuulumisesta kouluuyhteisöön ja turvallinen ilmapiiri ovat keskeisiä tekijöitä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja koulu kiinnittymisen kannalta. Kiusaaminen heikentää näitä kokemuksia ja altistaa opintojen kuormittumiselle, koulu-uupumukselle ja pahimmillaan opintojen keskeyttämiselle. Ennaltaehkäisevä ja varhainen puuttuminen on keskeinen keino ehkäistä syrjäytymistä ja tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Meijän lukio -hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa lukiolaisten hyvinvointia, osallisuutta ja kouluun kiinnittymistä sekä ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Kiusaamiseen puuttuminen on nähty hankkeessa osana laajempaa yhteisöllisen toimintakulttuurin kehittämistä, jossa opiskelijoille viestitään selkeästi, että huoliin ja kiusaamiseen suhtaudutaan vakavasti ja apua on saatavilla matalalla kynnyksellä.

Meijän lukio -hanke on tehnyt Turvaa ja tukea kouluarkeen -hankkeen kanssa yhteistyötä kiusaamiseen puuttumisen teemoissa. Turvaa ja tukea kouluarkeen -hanke on toiminut Opetushallituksen hankeavustuksella kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan ehkäisyyn ja niihin puuttumiseen perusopetuksessa.

Koulukiusaamiseen puuttumisen malli

Meijän lukio -hankkeen lukioissa on tunnistettu tarve kehittää ja vahvistaa matalan kynnyksen tapoja, joilla opiskelijat voivat kertoa huolistaan ja kokemuksistaan turvallisesti. Hankelukioissa on kokeiltu erilaisia koulukiusaamiseen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn malleja, ja seuraavassa esitellään yksi esimerkki käytännössä toimivaksi koetusta mallista Sulkavan lukiosta.

Koulukiusaamiseen puuttuminen Sulkavan mallin mukaisesti

Sulkavan lukiossa koulukiusaamiseen puututaan ennaltaehkäisevästi ja matalan kynnyksen periaatteella osana koko kouluuyhteisön hyvinvointityötä. Tavoitteena on luoda turvallinen ilmapiiri, jossa opiskelijat uskaltavat kertoa huolistaan, pahoinvoinnista ja kiusaamisesta jo varhaisessa vaiheessa.

Keskeinen osa Sulkavan mallia on sähköinen netti-ilmoitus, jonka avulla opiskelijat voivat kertoa, jos he voivat huonosti, heillä on huolia, heitä kiusataan tai he tietävät jonkun muun joutuvan kiusatuksi. Ilmoituksen voi tehdä myös anonymisti. Netti-ilmoitukseen ohjaavat QR-koodit ovat osana koulun seinille sijoitettuja julisteita, mikä tekee ilmoittamisesta helppoa ja nopeasti saavutettavaa opiskelijoille.

Netti-ilmoituksen tiedot menevät suoraan rehtorille ja vararehtorille, jotka arvioivat tilanteen ja päättävät tapauskohtaisesti, miten asiaan puututaan. Jatkoimet suunnitellaan tilanteen mukaan ja niissä hyödynnetään tarvittaessa opiskeluhoillon asiantuntemusta ja muita tukimuotoja. Näin huoliin voidaan tarttua ajoissa ja tilanteet käsitellä suunnitelmallisesti, luottamuksellisesti ja opiskelijan tilanne huomioiden.

Sulkavan mallissa korostuu koko kouluuyhteisön vastuu kiusaamisen ehkäisemisessä sekä selkeä viesti opiskelijoille siitä, että avun pyytäminen on sallittua ja turvallista, ja että jokaisella on oikeus kouluympäristöön, jossa voi opiskella ilman pelkoa kiusaamisesta.

9 Opetushenkilöstön osaamisen ja hyvinvoinnin lisääminen

Opetushenkilöstön osaaminen ja hyvinvointi ovat keskeisiä tekijöitä lukioyhteisön toimivuuden, opetuksen laadun ja opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvoiva ja osaava opettaja jaksaa työssään paremmin, pystyy tukemaan opiskelijoita kokonaisvaltaisesti ja kehittämään omaa pedagogista osaamistaan muuttuvissa toimintaympäristöissä. Seuraavassa kuvataan toimenpiteitä, joilla hankelukioissa on vahvistettu opettajien pedagogista osaamista, hyvinvointiosaamista sekä työssä jaksamista tukevia käytäntöjä.

9.1 Opettajien koulutukset

Opettajille suunnatut koulutukset ovat olleet keskeinen keino vahvistaa osaamista ja tukea työhyvinvointia. Koulutukset ovat painottuneet erityisesti opiskelijoiden koulukiinnostuksen, motivaation ja hyvinvoinnin tukemiseen. Koulutusten toteutuksissa on hyödynnetty sekä ulkopuolisia asiantuntijoita että hankelukioiden ja hankkeiden osaamista.

Esimerkkejä toteutetuista koulutuksista ja asiantuntijasisällöistä

- **Opiskelijoiden hyvinvointiin ja motivaatioon liittyvät asiantuntijaluennot**
 - *Lukiolaisten oppimismotivaation ja hyvinvoinnin tukeminen*, Kati Vasalampi
 - *Työkaluja lukio-opiskelijan opiskelukyvyn ja motivaation tukemiseksi*, Marjo Naukkarinen
 - *Traumainformoidun lähestymistavan perusperiaatteet*, Kati Sarvela
 - *Motivaatio ja hyvinvointi*, Leena Ståhlberg
- **Turvakoulutukset opettajille**

- **Yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia tukevat käytännöt**

- Opettajakunnan kokouksessa toteutettu pieni hyvinvointihetki

- **Meijän lukio –hankkeen webinaarit**

- Meijän lukio -pakopeli ryhmäyttämisen työkaluna
- Nivelvaiheen opinto-ohjauksen malli ja hankeajan toiminnan esittely
- Opiskelijoiden hyvinvointiopintojakso
- Opiskelijoiden koulu kiinnostumista tukeva työkalupakki
- Hankkeen päätöswebinaari

Koulutusten kautta opettajille on tarjoutunut konkreettisia työkaluja opetus-työn tueksi sekä uusia näkökulmia opiskelijoiden tukemiseen ja omaan työhyvinvointiin.



9.2 Uusien opettajien perehdytysopas

Hankeyhteistyönä on toteutettu Kuopion lukiotoimen valmiiksi rakennettu ja pilotoitu Uuden opettajan perehdytys -kurssi. Kurssi tekee uuden opettajan aloituksesta suunnitellun ja hallitun ilman, että rehtorin tarvitsee rakentaa kaikkea alusta. Kurssi yhtenäistää perehdytyksen: jokainen uusi opettaja saa samat tiedot koulun käytänteistä, arvioinnista, LOPSista ja järjestelmistä. Perehdytys jaksottuu ensimmäisen lukuvuoden ajalle, mikä vähentää kuormitusta ja tukee opettajan hyvinvointia ja työssäjaksamista. Kuopion mallissa on mukana myös pedagogisen valmentajan (1,5 h) tapaaminen, jossa kartoitetaan vahvuuksia, kehittämiskohteita ja koulutustarpeita rehtorin työn tueksi. Kurssi on helposti käyttöönotettavissa, ja tarvittaessa Kuopion lukiotoimen pedagoginen valmentaja Riikka Korosalmi voi rakentaa koulukohtaisen pohjan valmiiksi.

9.3 Opettajien hyvinvointitoiminnot

Opettajien hyvinvointia on tuettu monipuolisilla, usein matalan kynnyksen toiminnoilla, joista osa on toteutettu omana toimintana ja osa ulkopuolisten toimijoiden avulla. Toiminnoissa on painotettu yhteisöllisyyttä, palautumista ja mahdollisuutta irrottautua arjen työstä ilman suuria kustannuksia tai pitkää sitoutumista.

Hyvinvointitoiminta on voinut olla kertaluonteista tai säännöllistä, ja sitä on toteutettu mm. työpäivien, opettajankokousten ja vesopäivien yhteydessä.

Hyvinvointitoiminnoissa on korostunut ajatus siitä, että pienilläkin teoilla voidaan vahvistaa työyhteisön ilmapiiriä, lisätä yhteenkuuluvuutta ja tukea opettajien jaksamista arjen työssä.



Esimerkkejä toteutuneista opettajien hyvinvointitoiminnoista:

- Vesopäivän yhteydessä toteutettu tyhy-toiminta, esim. Metsämieli, äänimaljarentoutus
- Opettajakunnan kokouksen yhteydessä pidetty lyhyt hyvinvointihetki
- Opettajille suunnatut hyvinvointiaktiviteetit, kuten saunailta, maalaus- ja savityöpajat, lajikokeilut, retkeily
- Säännöllinen savityökerho
- Yhteinen ruoanlaitto tai yhteiskokkailu
- Kulttuuritoiminta, esimerkiksi teatteri-, museo- tai stand up -käynnit
- Liikuntatoiminta, kuten yhteinen talvilii-kuntapäivä tai säännöllisesti kokoontuvat liikuntaryhmät

10 Huoltajien materiaali

Meijän lukio -hankkeessa huoltajien osallisuus nähdään tärkeänä osana opiskelijoiden hyvinvoinnin, kouluun kiinnittymisen ja arjen jaksamisen tukemista. Huoltajat ovat lukioikäisen nuoren elämässä merkittäviä aikuisia, ja heidän mukaansa ottaminen tukee opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä auttaa ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Huoltajien materiaali -kokonaisuuteen on koottu ideoita ja käytännön esimerkkejä siitä, miten huoltajia voidaan kohdata ja osallistaa matalalla kynnyksellä osaksi lukioyhteisön hyvinvointityötä.

Meijän lukio -hanke on lisäksi tuottanut huoltajille suunnatun kyselyn (Liite 20), joka toteutetaan koulun kautta ja jonka avulla lukiot voivat saada kodin näkökulmaa opiskelijan hyvinvoinnista, jaksamisesta ja lukioarjessa pärjäämisestä. Kysely toimii tukena huoltajayhteistyön kehittämisessä ja auttaa tunnistamaan teemoja, joihin hyvinvointityössä ja ohjauksessa on tarpeen kiinnittää huomiota. Lisäksi Meijän lukio -hanke on laatinut ideoita huoltajille/läheisille suunnattuihin toimintoihin. Linkki: [Meijän lukio II, huoltajien osallisuus](#).

Osallistavat huoltajien illat

Huoltajien illoissa osallistavat menetelmät tarjoavat mahdollisuuden tuoda huoltajien ääntä esiin ja vahvistaa vuorovaikutusta kodin ja koulun välillä. Siilinjärven lukiossa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden huoltajienillassa huoltajat osallistuivat pienryhmäkeskusteluihin pöytäkunnittain. Pöydissä keskusteltiin apukysymysten avulla ja ajatukset kirjattiin ylös kertakäyttöpöytäliinoin. Keskustelujen jälkeen osa teemoista ja kysymyksistä käsiteltiin yhteisesti. Huoltajat kirjoittivat pöytäliinoin myös terveisiä lukiolaisille. Illan jälkeen huoltajien pohdinnoista koottiin yhteenveto, johon vastattiin Wilma-viestillä koko ikäryhmän huoltajille. Opiskelijoille välitettiin huoltajilta saadut terveiset.

Osallistavia keskusteluja voidaan hyödyntää myös huoltajien illan alussa yhteisten kysymysten avulla (toteutus esimerkiksi Padletilla tai Mentimeterillä), joiden avulla kartoitetaan huoltajien kokemuksia lukion alusta sekä toiveita kodin ja koulun väliselle yhteistyölle. Näiden pohjalta keskustelua voidaan jatkaa luokissa ryhmänohjaajien kanssa, opiskelijaryhmien kanssa tai opetushenkilöstön yhteisissä tapaamisissa.

Huoltajien vahvuuksien näkyväksi tekeminen

Luokkakohtaisissa huoltajatapaamisissa huoltajia voidaan ohjata pohtimaan omia vahvuuksiaan huoltajana. Pöydille levitettyjen vahvuussanojen avulla huoltajat valitsevat itselleen sopivia vahvuuksia ja voivat halutessaan jakaa ajatuksiaan joko koko ryhmän kanssa tai vieruskeskusteluna. Tavoitteena on vahvistaa huoltajuutta ja luoda mahdollisuuksia vertaiseen kohtaamiseen. Toiminnassa korostuvat arjen vahvuudet ja riittävyys, ei täydellisyys tai suoritus.

Nuorten näkökulmia huoltajille paneelikeskustelun kautta

Paneelikeskustelu on toimiva tapa tuoda nuorten näkökulmaa huoltajien iltoihin ja lisätä ymmärrystä lukio-opiskelijan arjesta, hyvinvoinnista ja opiskelusta. Paneelin muodostavat vapaaehtoiset opiskelijat eri taustoista, ja keskustelua ohjaa koulun aikuinen, kuten opiskeluhuollon työntekijä tai opinto-ohjaaja. Paneelikeskustelua valmistellaan etukäteen useamman tapaamiskerran avulla, joissa opiskelijat tutustuvat toisiinsa, rajaavat teemoja ja rakentavat keskustelulle yhteisen rungon.

Paneelin teemoina voivat olla esimerkiksi koulunkäynti lukiossa, jaksaminen, ihmissuhteet, harrastukset, sosiaalinen media, vastuullisuus sekä huoltajien rooli nuoren tukena. Keskustelun tarkoituksena on avata huoltajille nuorten arkea nuorten omasta näkökulmasta ja tarjota konkreettisia vinkkejä kodin ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen. Huoltajilta saadun palautteen perusteella nuorten osallisuus on tehnyt keskustelusta vaikuttavamman. Paneelikeskustelun rakennetta ja teemoja voidaan muokata joustavasti koulun, ajankohdan ja osallistuvien opiskelijoiden mukaan.

Huoltajien matalan kynnyksen kohtaamiset

Meijän lukio -hankkeessa on kokeiltu ja kehitetty erilaisia tapoja kohdata huoltajia osana opiskelijoiden hyvinvoinnin ja kouluun kiinnittymisen tukemista. Hankkeen aikana on havaittu, että huoltajien kohtaamiset voivat olla monimuotoisia ja toteutua muulloinkin kuin perinteisissä huoltajailloissa. Hankkeessa kannustetaan lukioita kokeilemaan matalan kynnyksen tapoja, jotka mahdollistavat huoltajien osallistumisen, vertaisuuden ja luontevan vuorovaikutuksen ilman muodollista asetelmaa.

Huoltajien matalan kynnyksen kohtaamiset voivat tarkoittaa esimerkiksi seuraavia käytäntöjä:

Kohtaamiset koululla

- **Aamukahvit tai aamupuuro koululla**

Huoltajat kutsutaan koululle esimerkiksi joulupuurolle, aamukahville tai muuhun arkiseen kahvihetkeen. Tilaisuus voi olla avoin myös opiskelijoille ja henkilökunnalle. Rento ympäristö mahdollistaa luontevan kohtaamisen ilman varsinaista ohjelmaa.



- **Teemallinen keskusteluhetki**

Kohtaaminen voidaan rakentaa kevyesti jonkin teeman ympärille, kuten nuoren jaksaminen, arki lukiossa tai siirtymä toiselle asteelle. Keskustelu tapahtuu pienryhmissä, ja painopiste on vertaisten kohtaamisessa, ei luennossa.

- **Huoltajat mukaan yhteisöllisiin koulun tapahtumiin**

Huoltajia voidaan kutsua mukaan esimerkiksi yhteisöllisiin aamuihin/toimintoihin, teemapäiviin, juhliin tai muihin koulun matalan kynnyksen tapahtumiin.

Yhteinen tekeminen

- **Yhteistoiminnalliset hetket huoltajille ja opiskelijoille**

Yhteinen makkaranpaisto, luontoretki, liikunnallinen tapahtuma tai muu tekeminen tarjoaa luontevan tilaisuuden kohdata toisia ilman keskustelupainetta.

- **Työpajat koulun ulkopuolella**

Meijän lukio -hankkeessa on kokeiltu esimerkiksi huoltajien ja opiskelijoiden yhteistä rap-työpajaa Savonlinnan kirjastolla yhteistyössä toisen hankkeen kanssa. Kouluympäristön ulkopuolella toteutettu toiminta madaltaa osallistumiskynnystä ja muuttaa rooleja tasavertaisemmiksi.

Etänä toteutettavat kohtaamiset

- **Etäkeskustelut ja teemalliset tapaamiset**

Huoltajille voidaan tarjota mahdollisuus osallistua etäyhteyksin esimerkiksi iltateema-keskusteluihin, kyselyihin tai kuulosteluhetkiin, joissa vaihdetaan ajatuksia nuorten arjesta ja jaksamisesta.

- **Kyselyt ja palautemahdollisuudet matalalla kynnyksellä**

Etämuotoiset osallistumiset ovat erityisen tärkeitä huoltajille, joiden on vaikea osallistua paikan päällä järjestettäviin tilaisuuksiin, mutta jotka haluavat silti olla mukana koulun toiminnassa, tulla kuulluksi sekä jakaa näkemyksiään opiskelijan hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

11 Jatkokehitysideat

Opiskelijoiden osallistaminen

Hankkeen aikana pyrittiin aktivoimaan opiskelijoita, tutoreita ja opiskelijakuntien hallituksia mukaan toiminnan ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen eri tavoin esimerkiksi kyselylomakkeilla, suoraan vastuuhenkilöitä kontaktoimalla ja toimintaan osallistuneilta nuorilta kysymällä. Nuorilta saadut ideat olivat pääasiassa toteuttamiskelpoisia ja yksinkertaisia, kuten yhdessä pelailua, ruoanlaittoa, kahvitarjoilua sekä pieniä ja hieman suurempia toimintoja tai hankintoja (esim. pelit, hyvinvointitoiminnot, eri lajit). Osa toiveista (esim. kalustehankintoja) ei pystytty tässä hankkeessa toteuttamaan, mutta toiveita vietin eteenpäin. Yhteistyö opiskelijakuntien kanssa alkoi vilkastua vasta hankkeen päättymisen lähestyessä, eli aikaa yhteistyön rakentamiselle olisi tarvittu enemmän heidän mukaansa saamiseen.

Kansainvälisten opiskelijoiden osallistaminen ja huoltajayhteistyö

Meijän lukio -hankkeen aikana on noussut vahvasti esiin tarve huomioida kansainväliset opiskelijat entistä suunnitelmallisemmin osana lukioden yhteisöllistä toimintaa. Erityisesti pienemmillä paikkakunnilla kansainväliset opiskelijat muodostavat merkittävän osan opiskelijajoukosta, ja he asuvat usein itsenäisesti sekä ilman omaa perheverkostoa Suomessa. Tämä lisää tarvetta tukea heidän kouluun kiinnittymistään, sosiaalisten suhteiden rakentumista ja arjessa selviytymistä.

Hankkeen kokemusten perusteella kansainväliset opiskelijat hyötyvät erityisesti matalan kynnyksen kohtaamisista, ryhmäyttävästä toiminnasta sekä sellaisista hyvinvointitoiminnoista, joissa tekeminen mahdollistaa luontevan vuorovaikutuksen ilman vahvaa kielitaitovaatimusta. Yhteisölliset tapahtumat, kerhotoiminta, tutor-toiminta sekä kohdennetut pienryhmät ovat osoittautuneet toimiviksi keinoiksi ehkäistä yksinäisyyttä ja vahvistaa kuulumisen tunnetta kouluyhteisössä.

Jatkokehittämisessä on tärkeää kiinnittää huomiota myös kansainvälisten opiskelijoiden huoltajiin. Huoltajat asuvat usein Suomen ulkopuolella, jolloin tiedonkulku, ymmärrys suomalaisesta lukiojärjestelmästä ja osallistumisen mahdollisuudet vaativat erityistä huomiointia. Selkeä, saavutettava ja tarvittaessa monikielinen viestintä, etäosallistumisen mahdollisuudet sekä huoltajille suunnatut materiaalit tukevat luottamusta ja vahvistavat kodin ja koulun välistä yhteistyötä myös kansainvälisessä kontekstissa.

Meijän lukio -hankkeen kokemusten perusteella kansainvälisten opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa huomioiminen osana koko lukioyhteisön toimintaa ei edellytä erillisiä raskaita rakenteita, vaan ennen kaikkea tietoista suunnittelua, saavutettavia toimintamalleja ja opiskelijälähtöistä otetta. Näiden huomioiden pohjalta lukioilla on hyvät edellytykset jatkaa koulukiinnittymistä vahvistavaa työtä yhdenvertaisesti koko opiskelijajoukon näkökulmasta.

Hyvinvointiopintojakson verkkoversio

Hyvinvointiopintojakson Moodle-toteutus mahdollistaa pienin muutoksin opintojakson kehittämisen itsenäisesti suoritettavaksi tai täysin verkossa opiskeltavaksi. Itsenäistä toteutusta tai pelkkää verkkototeutusta ei ehditty hankeaikana pilotoimaan opiskelijoilla, joten se voi vaatia vielä tehtävien muokkaamista toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla. Opintojakson materiaalit jäävät kuitenkin hankelukioiden käyttöön, joten kehittämistä on mahdollista jatkaa sen pohjalta kunkin lukion tarpeelliseksi katsomaan suuntaan.

Sovelluskehitystyö, esimerkkinä Frenchie-kaveripalvelu yksinäisyyden ehkäisijänä

Meijän lukio -hankkeessa sovelluskehitystyö on nähty yhtenä keinona vahvistaa opiskelijoiden arjen tukea, osallisuutta ja varhaista kiinnittymistä lukioyhteisöön. Sovelluskehitystyössä korostuvat käyttäjälähtöisyys, helppokäyttöisyys ja luottamus: tarkoituksena ei ole lisätä hallinnollista kuormaa, vaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä osana jokapäiväistä koulutyötä.

Kehitystyö linkittyy tiiviisti tutkimusnäyttöön ennakoivan tuen merkityksestä ja tarjoaa välineen tuoda tämä tuki näkyväksi ja saavutettavaksi.

Frendie- digitaalista kaveripalvelua on pilotoitu hankkeessa konkreettisena välineenä yksinäisyyden ehkäisyssä ja opiskelijoiden kouluun kiinnittymisen tukemisessa. Palvelu vastaa tutkimuksissa tunnistettuun tarpeeseen vahvistaa vertaissuhteita erityisesti opintojen alkuvaiheessa ja nivelvaiheissa, joissa yksinäisyyden kokemukset usein korostuvat. Frendien kautta opiskelijat ovat voineet löytää turvallisesti kavereita ja yhteisöjä, mikä madaltaa kynnystä osallistua ja tulla osaksi lukioyhteisöä. Palvelu tukee ajatusta siitä, että yksinäisyyden ehkäisy on koko kouluyhteisön yhteinen tehtävä, jota voidaan edistää myös digitaalisin, helposti saavutettavin ratkaisuin.

Tutkimusperustainen kehittämistyö Meijän lukio -hankkeen tukena

Meijän lukio -hanke on tehnyt hankeaikana merkittävää yhteistyötä oppilaitosten kanssa toteutettujen tutkimusten myötä. Tutkimukset ovat tukeneet hankkeen keskeisiä tavoitteita ja kehittämissuuntaa. Tutkimukset ovat vahvistaneet ymmärrystä siitä, että lukio-opintoihin kiinnittyminen rakentuu ennen kaikkea opiskelijan kokemuksista, kuten kuulumisesta yhteisöön, nähdyksi ja kohdatuksi tulemisesta sekä oikea-aikaisesta tuesta arjessa. Opiskelijoiden omat kuvaukset kiinnittymisen haasteista ovat osoittaneet, että riskit eivät useinkaan näy heti opintosuorituksissa, vaan varhaisina kokemuksellisinä signaaleina, kuten yksinäisyytenä ja kuormituksena. Tämä on tukenut Meijän lukio -hankkeen painotusta ennakoivaan ja opiskelijalähtöiseen toimintatapaan.

Hankkeessa toteutettu peruskoulun ja toisen asteen nivelvaihetta käsittelevä tutkimus on tuonut näyttöä siitä, että siirtymävaihe on yksi kriittisimmistä kohdista opintoihin kiinnittymisen kannalta. Tutkimusten perusteella nivelvaihe ei ole yksittäinen hetki, vaan pidempi prosessi, jossa riskit voivat kasautua erityisesti niille opiskelijoille, joilla on jo valmiiksi haavoittuvat lähtökohdat. Tämä on

vahvistanut hankkeen strategista näkemystä siitä, että kiinnittymisen tukeminen on koko koulutusjärjestelmää ja useita toimijoita koskeva yhteinen tehtävä.

Toiminnallisia ja yhteisöllisiä menetelmiä käsittelevä opinnäytetyö on puolestaan tuonut hankkeelle konkreettisen menetelmän siitä, miten kiinnittymistä voidaan tukea käytännössä. Ryhmäytymistä edistävät menetelmät on tunnistettu erityisen vaikuttaviksi opintojen alkuvaiheessa, sillä ne madaltavat kynnystä osallisuuteen ja vahvistavat opiskelijoiden välisiä suhteita. Samalla kansainvälisiä opiskelijoita koskeva tutkimus on syventänyt hankkeen ymmärrystä moninaisuudesta ja yhdenvertaisuudesta osana lukion arkea. Se on osoittanut, että kieleen, kulttuuriin ja koulutusjärjestelmään liittyvät kysymykset ovat keskeisiä kiinnittymisen tekijöitä ja edellyttävät tietoista, rakenteellista tukea koko kouluyhteisöltä.

Kokonaisuutena yhteistyötutkimukset ovat antaneet Meijän lukio -hankkeelle keskeistä viestiä siitä, että vaikka opiskelijamäärät voivat pienentyä, tuen tarve ei vähene – päinvastoin, se voi kasautua ja vaatia entistä suunnitelmallisempaa ja ennakoivampaa johtamista. Tutkimusnäyttö on auttanut siirtämään tarkastelun painopistettä rakenteista ja määrällisistä mittareista opiskelijoiden kokemuksiin ja toiminnan vaikuttavuuteen, mikä on ollut Meijän lukio -hankkeen keskeinen kehittämisperiaate.

Näiden tutkimusten pohjalta toimintojen jatkokehittämisessä olisi perusteltua vahvistaa entisestään nivelvaiheen systemaattista seuranta ja tukea, esimerkiksi kokoamalla opiskelijoiden kokemustietoa jo ennen opintojen alkua ja opintojen ensimmäisten kuukausien aikana. Lisäksi yhteisöllisiä ja toiminnallisia menetelmiä voidaan kehittää osaksi pysyviä rakenteita, ei vain yksittäisiksi kokeiluiksi, jotta ryhmäytyminen ja osallisuus tukevat kiinnittymistä pitkäjänteisesti. Tutkimukset osoittavat myös tarpeen kehittää moninaisuutta huomioivia toimintamalleja, joissa kansainvälisten ja erilaista tukea tarvitsevien opiskelijoiden tarpeet huomioidaan osana normaalia lukion arkea ja johtamista.

12 Tutkimukset / Opinnäytetyöt hankkeessa

- Opiskelijoiden kokemuksia kiinnittymisestä lukio-opintoihin – Mitä kehittää ja tukea?, opinnäytetyö, Anni Immonen ja Joonas Ropponen, 2024.
- Peruskoulun ja toisen asteen siirtymävaihetta edistävät ja haastavat tekijät suomalaisessa koulukontekstissa – systemaattinen kirjallisuuskatsaus, Itä-Suomen yliopisto, Ninni Sormunen ja Saara Karppinen, kandidityö 2025.
- Pakopeli työkaluksi lukioihin – Ryhmäytyminen kouluun kiinnittymisen tukena, opinnäytetyö, Sanni Salmenpää, 2025.
- Kansainvälisten opiskelijoiden tukeminen suomalaisessa koulukontekstissa, opinnäytetyö Pilvi Potasev, 2026.
- Kansainvälisen lukio-opiskelijan opas, Pilvi Potasev, 2026.
- ”Nivelvaiheen tuki toisen asteen opintoihin kiinnittymisen tukena” Toisen asteen opiskelijoiden ja nivelvaiheen opinto-ohjaajien kokemuksia, pro gradu -tutkielma, Ninni Sormunen (valmistuu 2026).

Hanketiimi kiittää lämpimästi kaikkia yhteistyötahoja <3



Liite 1 Hyvinvointia lukioille -materiaalipaketti

Meijän lukio 

*Hyvinvointia
lukioille*



 Euroopan unionin osarahoittama

 Elinvoimakeskus

 Euroopan unionin osarahoittama

Meijän lukio 

Tervetuloa käyttämään Hyvinvointia lukioille -kortteja!

Meijän lukio -hanketiimi on koostanut toiminnalliset hyvinvointikortit, jotka sisältävät:

-  Ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä
-  Pajoja ja välituntitoimintaa
-  Tarvikelistauksen toiminnon toteutukseen

Tarvikelistauksessa mainitut liitteet löydät Meijän lukio -hankkeen Kouluun kiinnittymisen tukemisen -työkalupakista



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän lukio

Ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä



Mission Impossible -skaba

Ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- Mission Impossible (liite)
- ajanottoväline
- kyniä
- paperia
- muovipullo
- sanomalehti
- ilmapallo
- M1 Theme song

- ♥ Ryhmällä on 10 minuuttia aikaa ratkaista mahdollisimman monta tehtävää.
- ♥ Tehtävät voivat olla esillä listana tai erikseen leikattuina tehtäväkortteina esimerkiksi pöydällä tai maassa.
- ♥ Tehtäviä voi suorittaa yksin tai yhdessä, osa vaatii koko ryhmän yhteistyötä.
- ♥ Suoritus osoitetaan pelinvetäjälle joko paikan päällä tai videotodisteella.
- ♥ Suoritetut tehtävät merkitään tehdyiksi (kerätään pois tai ylivivataan).
- ♥ Tunnelmaa voi lisätä näkyvällä ajastimella ja teemamusiikilla!
- ♥ Luovuuteen kannattaa rohkaista.



Meijän lukio

Euroopan unionin
osarahoittama



10 kysymystä

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- sanalista



- ♥ Ryhmän tehtävänä on arvata korkeintaan kymmenellä kysymyksellä, mikä asia/henkilö/esine ohjaajan lapussa on. Ryhmä joutuu siis miettimään yhdessä, mitkä kysymykset auttavat asian selvittämisessä - onko joku kysymys tärkeämpi kuin toinen, tai missä järjestyksessä kysymykset kannattaa esittää.
- ♥ Rohkaise ryhmää neuvottelemaan keskenään ennen kysymysten esittämistä. Ohjaaja voi vastata kysymyksiin vain kyllä/ei.
- ♥ Kysymysten esittämisen jälkeen ryhmä saa esittää rajattoman määrän arvauksia. Ryhmä voi myös yhteisellä päätöksellä päättää luovuttaa jonkun tietyn sanan arvaamisen, ja siirtyä seuraavaan sanaan.
- ♥ Uuden sanan kohdalla on taas käytettävissä kymmenen uutta kysymystä.
- ♥ Ryhmien välisessä kisassa jokaisesta oikeasta vastauksesta saa pisteen.
- ♥ Esimerkkisanoja: Alexander Stubb, koira, ajokortti, läppäri, kalenteri, energiajuoma, tyyny, kello, uunimakkara, reppu, Ilja-auto

Meijän lukio



Euroopan unionin osarahoittama

Kirjainten sekoitus

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- sanalista
- kyniä
- paperia



- ♥ Ryhmän tehtävänä on keksiä annetun sanan kirjaimista mahdollisimman monta uutta sanaa (esim. opettaja: ajo, tapa, ajotapa...)
- ♥ Ohjaaja voi päättää, hyväksytäänkö esim. monikkumuodot tai taivutukset - muista kertoa näistä säännöistä ohjeistaessasi tehtävää!
- ♥ Ryhmä voi siirtyä seuraavaan sanaan yhteisellä päätöksellä eli sitten, kun kaikki ryhmän jäsenet ovat sitä mieltä, että ovat valmiita edellisen sanan kanssa.
- ♥ Ryhmien välisissä kisoissa lasketaan keksittyjen sanojen lukumäärä ja pisteet jaetaan sen mukaisesti.
- ♥ Esimerkkisanoja lukiolaisen elämään liittyen: opettaja, opiskelija, periodi, lukujärjestys, ylioppilas, kirjoitukset, tulevaisuus, rehtori, kesäloma, vapaa-aika, tutor-toiminta, opiskelijakunta

Meijän lukio



Euroopan unionin osarahoittama

Salaisuus laatikossa

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- pahvilaatikko, jossa on sivussa käden mentävät reiät
- esineitä laatikon sisälle
- muistiinpanovälineet



- ♥ Ryhmän tehtävänä on arvata mahdollisimman monta laatikon sisällä olevaa esinettä.
- ♥ Jokaisesta oikeasta vastauksesta saa pisteen ja jokaisesta väärästä vastauksesta menettää pisteen, joten ryhmän on keskusteltava keskenään arvuksistaan.
- ♥ Laatikon sisällä on tunnistettavissa olevia esineitä, joita ryhmäläiset vuorollaan käyvät tunnustelemassa sivuissa olevien aukkojen kautta. Aikaa tunnustelulle voidaan antaa esim. 30 sekuntia kerrallaan, jotta jokainen pääsee kokeilemaan.
- ♥ Tunnustelun aikana ja jälkeen ryhmäläiset saavat keskustella keskenään ja koota listaa siitä, mitä laatikossa voisi olla.



Meijän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Jätesäkkiviesti

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- jätesäkkejä
- ajanottoväline
- merkitty kulkurata merkikaartioilla

- ♥ Joukkueet sijoittuvat vastakkain kuljettavan radan päihin.
- ♥ Molemmista joukkueen pelaajat ovat jonossa.
- ♥ Molemmista joukkueista on yksi edustaja kerrallaan suorittamassa rataa.
- ♥ Radan suorittamisen jälkeen oman joukkueen seuraavalle annetaan jätesäkki, jolloin hän pääsee suorittamaan rataa, kilpailija siirtyy radan suorittamisen jälkeen siirtyä oman ryhmän jonon viimeiseksi.
- ♥ Peli-aika 10 minuuttia.



Meijän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Vesiviesti

Ryhmytettävissä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- sankko ja vettä
- tyhjä muovipullo
- ajanottoväline
- erilaisia esineitä (esim. lusikka, iso LEGO-palikka, pesusieni, pipetti, sukka)
- merkkikartio



- ♥ Jokainen osallistuja joukkueesta valitsee itselleen vedenkuljetusvälineen.
- ♥ Vesi on omassa hakupisteessään, josta sitä kuljetetaan viestinä.
- ♥ Joukkue asettuu jonoon oman merkin taakse.
- ♥ Joukkueesta yksi kerrallaan hakee vettä valitsemallaan esineellä ja yrittää täyttää joukkueen vesipulloa.
- ♥ Kun osallistuja on kuljettanut veden ja siirtynyt jonon perälle, seuraava saa lähteä.
- ♥ Aika käynnistyy, kun joukkueen ensimmäinen lähtee liikkeelle.
- ♥ Peli-aika on 10 minuuttia.
- ♥ Nopeiten vesipullon täyttänyt (tai peliajan päättyessä täysimmän pullon saanut) joukkue voittaa.



Meidän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Kolavisa

Ryhmytettävissä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- maistelumuukkeja
- erilaisia colajuomia
- muovipusseja
- teippiä
- kyniä
- paperia

- ♥ Jokaiselle osallistujalle varataan neljä numeroitua pikkumukia, joissa on eri kolajuomia.
- ♥ Kolapullot peitetään muovipusseilla ennen osallistujien tuloa, jotta juomia ei voi tunnistaa kaataessa tai pidetään piilossa.
- ♥ Osallistuja maistaa juomat ja tekee arvion siitä, mikä kola on missäkin mukissa.
- ♥ Arvaukset merkitään paperiin numeroille 1–4 mukien järjestyksen mukaisesti.
- ♥ Peli-aika on noin 5 minuuttia per osallistuja.



Meidän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

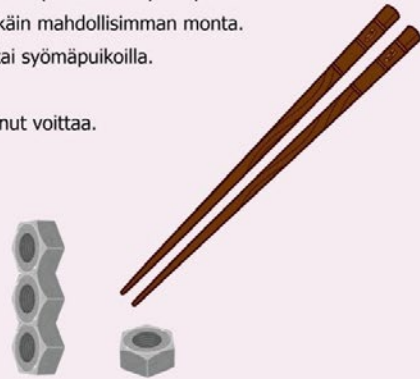
Mutterikisa

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- 20 kpl muttereita
- pinsetit tai syömäpuikot

- ♥ Osallistujalle annetaan kasa muttereita sekä pinsetit tai syömäpuikot.
- ♥ Tehtävänä on pinota muttereita päällekkäin mahdollisimman monta.
- ♥ Muttereita saa käsitellä vain pinseteillä tai syömäpuikoilla.
- ♥ Kasa ei saa kaatua suorituksen aikana.
- ♥ Eniten muttereita kestäväään pinoon saanut voittaa.
- ♥ Kesto noin 5 minuuttia per osallistuja.



Meijän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Kuppikisa -yksilöhaaste

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- 3 kpl isoja kertakäyttöisiä muovikuppeja
- pingispalloja
- pöytä
- ajanottoväline
- Top 5 (liite)

- ♥ Mukit asetellaan pöydän päähän kolmen mukin muodostelmaan ja täytetään vedellä (n. 2/3).
- ♥ Pelaaja asettuu pöydän toiseen päättyyn.
- ♥ Tehtävänä on saada heittämällä yksi pingispallo jokaiseen mukiin. Aika alkaa ensimmäisestä heitosta ja päättyy, kun kaikki mikit on onnistuneesti täytetty.
- ♥ Peli voidaan toteuttaa yksilönä tai vuorotellen kisaten.
- ♥ Nopeimmista suorituksista voidaan koota TOP 5 -tulostaulu.
- ♥ Halutessa parhaat suoritukset voidaan palkita pienillä palkinnoilla.



Meijän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Kuppikisa -joukkuehaaste

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- 12kpl isoja kertakäyttöisiä muovikuppeja
- pingispalloja
- pöytä
- ajanottoväline

- ♥ Joukkueet asettuvat pöydän vastakkaisiin päihin.
- ♥ Molempiin päihin asetellaan kuusi vesitäyteistä muovimukia (n. 2/3).
- ♥ Joukkueista yksi pelaaja kerrallaan heittää kaksi pingispalloa.
- ♥ Jokainen osuma lasketaan, useampi pallo voi osua samaan mukiin.
- ♥ Peli-aika on 10 minuuttia.
- ♥ Eniten osumia saavuttanut joukkue voittaa.



Meidän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Oletko...?

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- tilaa muodostaa koko ryhmällä jana
- ulkona janan voi rajata merkikaartioilla, sisällä luokan seinät



- ♥ Muodostetaan tilaan jana kahden ääripään välille. Ohjaaja esittää Oletko...?-kysymyksiä ja nimeää ääripäät.
- ♥ Opiskelijat asettuvat janalle sen mukaan, kumpi ääripää tuntuu itselle sopivammalta tai jäävät jonnekin väliin.
- ♥ Samassa kohdassa olevat voivat halutessaan vaihtaa muutaman ajatuksen siitä, miksi ovat siinä.
- ♥ Esimerkkejä väittämiksi:
 - aamu-ihminen - ilta-ihminen
 - ajoissa - usein myöhässä
 - järjestelmällinen - epäjärjestyksellinen
 - ennakoiva - spontaani
 - jännitystä hakeva - rauhaa hakeva
 - yksin tekemisestä nauttiva - yhdessä tekemisestä nauttiva

Meidän lukio

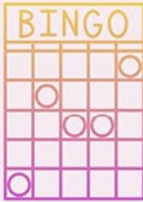
 Euroopan unionin osarahoittama

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Meijän lukio -bingo



Tarvikkeet:

- joko tyhjä 4x4- tai 5x5-ruudukko tai Meijän lukio -bingoruudukko (liite)
- kyniä



- ♥ Opiskelijoiden tehtävänä on täyttää bingoruudukko toistensa nimillä etsimällä ryhmästä joku, johon kukin väittämä sopii.
- ♥ Sovelluksia:
 - yksi bingo riittää ja voittaja ratkeaa
 - se voittaa, kuka saa eniten ruutuja täyteen annetussa ajassa
 - lopuksi voidaan käydä koko ruudukko läpi, löytyisikö kaikkiin väittämiin joku
 - ruudukkoon voi sijoittaa myös esim. vahvuuksia tai osaamisia, jolloin oman ryhmän vahvuudet ja taidot tulevat esille
- ♥ Esimerkiväittämiä:

osaa soittaa kitaraa, omistaa jotain missä on muumihahmon kuva, on asunut suuressa kaupungissa, omistaa varvelin, osaa neuloa, omistaa mustan repun, on syönyt etanoita, ei ole koskaan käynyt Ikeassa, viettää lauantaisin karkkipäivää, ei pidä hiihtämisestä


Euroopan unionin osarahoittama

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä



Tuntuuko tutulta?

Tarvikkeet:

- huivit tai pipot silmille
- erilaisia esineitä tunnistettavaksi



- ♥ Ryhmän jäsenet (4-5 henkilöä) istuvat vierekkäin silmät sidottuina tuoleilla tai maassa.
- ♥ Jos ryhmiä on useita, yksi ryhmä kerrallaan kilpailee (tällöin muut ryhmät ovat joko poissa tilasta tai heillä on eri tavaroita).
- ♥ Ryhmän kaikille jäsenille jaetaan omat esineet, joista he eivät saa ennen kisan alkamista puhua mitään ääneen.
- ♥ Ryhmän tehtävänä on tunnistaa heille annetut esineet ja saada esineet jaettua joukkueen jäsenille niin, että ne menevät aakkosjärjestykseen (suunta sovittu ennen kisan alkamista). Ryhmän jäsenet saavat kisan aikana puhua tavaroistaan sekä tunnustella myös toisten tavaroita.
- ♥ Nopeiten tavarat aakkosjärjestykseen saanut joukkue voittaa.
- ♥ Esimerkkitarvotteita: tiskiharja, nokkahuilu, kenkä, kompassi, banaani, haarukka, hyppynaru, pipo, koripallo, tyhjä ilmapallo, mittanauha, villasukka, pilli, rumpukapula, heijastin, kaukossäänin...

Euroopan unionin osarahoittama

Pyykkipoika -tehtävät

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

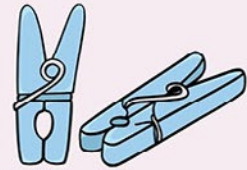
Tarvikkeet:

- numeroidut pyykkipojat
- pallo
- esineitä tehtäviä 7 ja 10 varten
- kolme biisiä ja jokin, jolla ne voi soittaa ryhmälle

♥ Ryhmän tehtävänä on löytää ympäristöön piilotetut pyykkipojat ja suorittaa niihin numeroilla merkityt tehtävät. Ryhmäläiset etsivät pyykkipoikia, ja aina kun sellainen löytyy, huutaa löytäjä "hep!" ja ryhmä kokoontuu ohjaajan luokse. Ohjaaja kertoo pyykkipojan numeroa vastaavan tehtävän, jonka ryhmä toteuttaa.

♥ Esimerkkitehtäviä:

1. Luetelkaa aakkoset järjestyksessä vuorotellen.
2. Kuljettakaa pallo käsillä jokaisen jalkojen välistä.
3. Muodostakaa tilannekuva aiheesta X.
4. Menkää ikäjärjestykseen puhumatta.
5. Nimetkää biisit (kolme ohjaajan ennalta valitsemaa kappaletta)
6. Esittele itsesi vieruskaverille hampaattomana.
7. Keksikää esineelle kolme uutta käyttötarkoitusta (esim. pastakauha).
8. Mikä kasvaa, muttei pienene? (Vastaus: ikä)
9. Asettukaa pituusjärjestykseen puhumatta.
10. Tuokaa minulle käpy, kivi ja keppi.



Meidän lukio ♥



Euroopan unionin osarahoittama

Fiilis -kortit ryhmäytämisen tukena 1

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- Fiilis -kortit (liite)



♥ Tämän päivän fiilis:

- Fiilis-kortit levitetään näkyville.
- Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa omaa tämänhetkistä fiilistä.
- Halutessaan osallistuja kertoo lyhyesti valinnastaan.
- Sopii ryhmän aloitukseen tai tunnin käynnistämiseen.

♥ Parikeskustelu fiiliksistä:

- Jokainen valitsee Fiilis -kortin.
- Muodostetaan parit.
- Parit kertovat toisilleen, miksi valitsivat kyseisen kortin.
- Lopuksi halukkaat voivat jakaa oivalluksia koko ryhmälle.

Meidän lukio ♥



Euroopan unionin osarahoittama

Fiilis -kortit ryhmäyttämisen tukena 2

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- *Fiilis -kortit (liite)*



♥ Yhteinen fiiliskartta:

- Ryhmä tekee yhteisen fiiliskartan pöydälle tai lattialle.
- Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa fiilistä ryhmässä juuri nyt.
- Tarkastellaan yhdessä: millaisia fiiliksiä ryhmästä löytyy?
- Harjoitus tukee ryhmän turvallista ilmapiiriä.

♥ Fiilis ilman sanoja:

- Osallistuja valitsee kortin, joka kuvaa hänen fiilistään.
- Kortti asetetaan esille ilman selitystä.
- Muut saavat arvata, mitä fiilistä kortti voisi kuvata.
- Lopuksi kortin valinnut kertoo, osuivatko arviot oikeaan.

Meidän lukio ♥



Euroopan unionin osarahoittama

Evoluutio -peli

Ryhmyttäviä pelejä ja leikkejä

Tarvikkeet:

- *Evoluutio -juliste seinälle tai heijastettavaksi (liite)*



♥ Roolit:

- ameeba: käsillä rintanuutiiliike edessä.
- torakka: etusormista ja keskisormista tuntosarvet päätäälle, joita heilutellaan.
- jänis: suoristetut kädet pään päällä jäniksenkorvina, käsien heiluttelu suorina.
- gorilla: rauhallinen rinnan takominen nyrkeillä.

♥ Toiminta:

- kaikki aloittavat pelin ameeboina ja liikkuvat tilassa käyttäen ameeban liikettä.
- kun kohtaavat toisen samalla evoluutiotasolla olevan, pelaatte kivi-sakset-paperin.
- voittaja siirtyy seuraavalle tasolle, häviöjä tippuu alemmalle. (ameeba on alin taso)
- kilpailla saa vain saman tason osallistujien kanssa.
- tasot etenevät järjestyksessä: ameeba → torakka → jänis → gorilla.
- gorillatasolta voittanut kehittyi ihmiseksi ja poistuu pelistä.
- peli jatkuu, kunnes jäljellä on yksi osallistuja kustakin tasosta.

Meidän lukio ♥



Euroopan unionin osarahoittama



Pajoja ja välituntitoimintaa

Tulevaisuuspaja välituntitoimintana

Tarvikkeet:

- 3 lasipurkkia
- helmiä
- onnenpyörä
- Yliopisto-, AMK-, ammatillinen koulutus- ja välivuosisilaput
- tutkinnot paperilapuilla
- Korkeakoulu -kortit



♥ Tulevaisuus-onnenpyörä: onnenpyörän sektoreille on kiinnitetty vaihtoehtoiksi "yliopisto", "AMK", "amatillinen koulutus" ja "välivuosi". Onnenpyörän lisäksi pöydällä on omissa pinoissaan yliopistotutkinnot, AMK-tutkinnot, ammatilliset tutkinnot ja välivuosisältöjä (esim. tietoa Ohjaamosta tai KELASTA). Opiskelija pyörittää ensin onnenpyörää ja nostaa sitten sektoria vastaavasta pinosta itselleen tulevaisuudenkuvan.

♥ Lasipurkki-äänestys "Tiedän jo, mitä teen lukion jälkeen?"

♥ Opiskelijat äänestävät laittamalla helmen heidän ajatustaan vastaavaan lasipurkkiin.

♥ Vaihtoehdot voivat olla esim. "ei mitään hajua", "tiedän tarkkaan" ja "vaihtoehtoja on liian monta"

♥ Korkeakoulukortit on tulostettu ja aseteltu seinälle, josta niitä voi rauhassa tutkiskella ja koittaa löytää esim. itselle vielä vieraita tutkintoja. Kortit löytyvät valmiina esim. Karelian sivuilta, kun hakukoneeseen kirjoittaa "korkeakoulukortit".


Meijän lukio   Euroopan unionin osarahoittama

Uudenvuoden lupaukset



Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:

- kirjepaperia tai muita kivoja pohjia
- kyniä



- ♥ Opiskelijat tekevät itselleen uuden vuoden lupauksia ja harjoittelevat samalla tavoitteenasettelua.
- ♥ Opiskelijoita voi ohjata pohtimaan esimerkiksi:
 - onko tavoite realistinen?
 - mikä on tavoitteen aikataulu?
 - millaiset pienemmät askeleet/osatavoitteet vievät kohti isompaa tavoitetta?
 - millaisia toimenpiteitä tavoitteiden toteuttaminen vaatii?
- ♥ Rohkaise opiskelijoita pohtimaan tavoitettaan monesta näkökulmasta ja pilkkomaan sitä todella pieniin ja helposti saavutettaviin tekoihin.


Meijän lukio   Euroopan unionin osarahoittama

Tulevaisuuspaja luokassa 1



Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:

- tilaa liikkua luokassa



- ♥ Opiskelijoita pyydetään liikkumaan luokassa oman vastauksensa mukaisesti esim. kyllä-vastauksella luokan etuosaan ja ei-vastauksella takaosaan. Voi jäädä myös jonnekin välille, jos se kuvaa omaa vastausta. Korostetaan, ettei ole oikeita/väärriä vastauksia.
- ♥ Väittämiä voivat olla esim:
 - tiedän, mitä teen lukion jälkeen
 - haluan asua joskus ulkomailla
 - raha vaikuttaa tulevaisuudensuunnitelmiini
 - läheisten mielipiteet vaikuttavat tulevaisuudensuunnitelmiini
 - haluan asua kotipaikkakunnallani tulevaisuudessa

Meijän lukio   Euroopan unionin osarahoittama

Tulevaisuuspaja luokassa 2

Tarvikkeet:

- kyniä
- paperia



- ♥ Tulevaisuuden osaamiskartta: opiskelijoita ohjataan kirjaamaan paperille ideakarttaa tai listaa siitä, mitä heidän elämänsä kuuluu 10 vuoden kuluttua (työtä, ihmisiä, harrastuksia, asuinpaikkaa tai asumismuotoa, lemmikkejä... mitä vaan!). Kannustetaan kirjaamaan ilman suurempaa kritiikkiä, eikä realismista tarvitse välittää.
- ♥ Toisessa vaiheessa opiskelijat tutustuvat omaan paperiinsa ja siihen, millaisia taitoja/vahvuuksia/osaamista heidän kirjaamansa asiat heiltä vaativat (esim. tutkintoja, mutta myös asiakaspalvelua, kielitaitoa, joustavuutta jne.). Taaskaan ei ole vääriä vastauksia!
- ♥ Lopuksi kootaan hieman ajatuksia siitä, millaisia tulevaisuuden taitoja ryhmässä löydettiin.

Uni- ja rentoutuspaja

Tarvikkeet:

- tyynyjä, peittoja, vilttejä
- pehmoleluja
- uniportti
- tunnelmavaloja
- rauhallista musiikkia
- Uni ja rentoutuminen (liite)



- ♥ Ennen pajan alkua sisäänkäyntiin voi halutessaan muodostaa "uniportin", jonka alta sisään kuljetaan.
- ♥ Uniportin voi rakentaa esimerkiksi kankaista tai harsoista. Porttiin voi liittää esim. kausivalot tuomaan näyttävyttä ja tunnelmaa.
- ♥ Rauhallisia ja tunnelmallisia lepo- ja nukkumispaikkoja, joissa voi käydä lepäämässä tai ottamassa pienet päiväunet.
- ♥ Tietoiskuja uneen ja rentoutumiseen liittyen.



Pajoja ja välituntitoimintaa

Hemmottelupaja

Tarvikkeet:

- hierontapalloja
- tennispalloja
- käsihierontaohjeet
- käsinaamioita
- käsirasvaa
- kuunneltava rentoutusharjoitus

- ♥ Jokainen voi tehdä itselleen tai halutessaan pareittain toisilleen niska-hartiaseudun hierontaa nystyrä- tai tennispalloilla.
- ♥ Jokainen voi tehdä itselleen tai halutessaan pareittain toisilleen käsi hierontaa. Käsia voi hemmotella hieronnan jälkeen käsinaamiolla.
- ♥ Rentoutuspiste eli "Luppoetki", jossa voi kuunnella valmista rentoutusharjoitusta.







Euroopan unionin osarahoittama


Pajoja ja välituntitoimintaa

Bingopelit eri aiheista



Tarvikkeet:

- bingoruudukoita teeman mukaisesti
- kyniä

- ♥ Bingoruudukon voi täyttää esim. vahvuuksiin, palautumiseen, opiskelutekniikoihin, tauottamiseen tai onnistumisen kokemuksiin liittyvillä väittämillä.
- ♥ Opiskelijoita voi ohjata täyttämään bingoruudukkoa omalla kohdalla toteutuvia väittämiä raksimalla (esim. mitkä palautuskeinot sinulla on jo käytössä, mitä onnistumisen kokemuksia tunnistat viime päiviltä?)
- ♥ Jatkokysymyksenä voi esittää: onko ruudukossa joku sellainen kohta, jota kokeilemalla saisit bingon? Tai mitä voisit tehdä, että saisit vielä toisenkin bingon?
- ♥ Vinkki: valmiin bingoruudukon voi tehdä helposti netistä löytyvillä sovelluksilla.



Meijän lukio				
Yhteiskäyttö				
OPISKELUN	OPIN	OPINTA	OPIN	OPISKELUN
OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN
OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN
OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN
OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN
OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN
OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN	OPISKELUN

Euroopan unionin osarahoittama

Sanapilvet eri aiheista

Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:

- Sanapilviä muodostava sovellus tai Post it -lappuja
- kyniä

- ♥ Sanapilviin voi koota opiskelijoiden omia vinkkejä ja kokemuksia visuaaliseen muotoon.
- ♥ Tapahtuman jälkeen sanapilven voi jättää tutustuttavaksi esim. ilmoitustaululle, jolloin vinkit saadaan jakoon opiskelijoilta toisille.
- ♥ Esimerkkiaiheita:
 - Palautumiskeinot
 - Onnistumiset
 - Osaamiset
 - Opiskeluvinkit
 - Somen käytön vähentämävinkit
 - Kesäloman bucket list
 - Hyvän ystävän tuntomerkit
 - Vahvuudet
 - Nukahtamisvinkit
 - Leffa-, kirja-, lajisuositukset




Euroopan unionin osarahoittama

Voimavarapuu



Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:

- Voimavarapuu (liite)
- kyniä



- ♥ Kirjoita oksistoon omat unelmiasi, toiveesi, kiinnostuksen kohteesi ja asiat, jotka tuottavat sinulle iloa.
- ♥ Kirjoita runkoon ja oksiin omat taitosi, vahvuutesi ja osaamisesi.
- ♥ Kirjoita juuriin (maahan) sinua kannattelevat voimavarat, arvot sekä sinulle tärkeät ihmiset ja asiat.
- ♥ Halutessasi voit värittää tai koristella puun itsellesi merkityksellisellä tavalla.
- ♥ Harjoitus voidaan tehdä itsenäisesti tai jakaa ajatuksia pareittain tai ryhmässä.



Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa

Kivenmaalauuspaja

Tarvikkeet:

- pestyjä luonnonkiviä
- kivien maalaukseen sopivia tusseja (esim. Posca) ja maaleja
- siveltimiä
- tarvittaessa lakkaa

- ♥ Pohdittavaa: Mitkä asiat antavat itselle voimaa ja energiaa?
- ♥ Opiskelijat voivat valita itselleen valmiiksi pestyistä kivistä haluamansa kiven tai käydä itse hakemassa luonnosta itselleen kiven.
- ♥ Kivestä voi tehdä itselleen voimakiven.
- ♥ Kivi maalataan maalilla tai väritetään tussilla.
- ♥ Valmiin maalilla maalatun kiven päälle levitetään lakkaa.





Meijän lukio ♥



Pajoja ja välituntitoimintaa


Tietovisat eri aiheista

Tarvikkeet:

- sähköinen tai paperinen tietovisalomake
- palkintoja (esim. tarrat käy hyvin!)

- ♥ Välituntisin hyväksi todettu ”yhden kysymyksen taktiikka”, eli opiskelija arpoo itselleen yhden kysymyksen, johon vastaa. Näin osallistuminen ei vie kuin hetken aikaa ja kynnys siihen madaltuu. Toisaalta kaveriporukoissa tulee vastattua tai kuunneltua vastaus useampaankin kysymykseen!
- ♥ Esimerkkejä aiheista:
 - Päihteet
 - Mielenterveys
 - Eri juhlapäiviin liittyvät perinteet, kulttuuri
 - Nuorille suunnatut palvelut
 - Raha-asiat, etuudet
 - Palautuminen
 - Yleistieto
 - Totta vai tarua -kysymykset eri ammatteihin / ammattilaisiin liittyen



Meijän lukio ♥


Emoji -arvoitukset

Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:

- kyniä
- paperia

♥️ Opiskelijat muodostavat pareja tai pieniä ryhmiä.

♥️ Ryhmien tehtävänä on keksiä arvoituksia emojiä apuna käyttäen.



♥️ Emojilla voidaan kuvata esimerkiksi:

- elokuvien nimiä
- biisien nimiä
- sanontoja tai tuttuja ilmauksia


♥️ Valmis emoji -arvoitus esitetään muille ryhmille arvattavaksi.

♥️ Ryhmät voivat vuorotella arvoitusten tekijöinä ja arvaajina.

♥️ Halutessa voidaan laskea oikein arvattuja vastauksia tai pelata ilman kilpailua.



Meijän lukio 

 Euroopan unionin osarahoittama

Totuus vai tehtävä -onnenpyörä

Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:


- onnenpyörä
- kyniä
- paperilappuja
- Totuus vai tehtävä (liite)


♥️ Pyöritetään onnenpyörää ja tehdään joko tehtävä tai kerrotaan totuus.


♥️ Esimerkkejä totuus vai tehtävä -kohdiksi:

- Millainen ystävä olet?
- Ketkä ovat kolme tärkeintä läheistäsi elämässäsi juuri nyt?
- Milloin viimeksi teit ystävällisen teon? Minkä?

- Lähetä hyvän mielen viesti jollekin.
- Kerro jollekin, että hän on sinulle tärkeä.
- Halaa jotakuta, anna yläfemman tai fist bump.



Meijän lukio 

 Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa

Ihmissuhde -onnenpyörä

Tarvikkeet:

- onnenpyörä
- kyniä
- paperilappuja
- Ihmissuhdeonnenpyörä (liite)

♥ Pyöritetään onnenpyörää ja vastataan ihmissuhteeseen liittyviin kysymyksiin.

♥ Esimerkkejä ihmissuhteisiin liittyvistä kysymyksistä:

- millainen ystävä olet?
- millainen on hyvä ystävä?
- milloin olet viimeksi auttanut jotakuta?
- milloin olet viimeksi kiittänyt jotakin?
- onko anteeksi pyytäminen sinulle helppoa?
- ketä sinä tervehdit?

Ihmissuhdeonnenpyörä

Yellow: Pyöritä uudelleen, Perra, jolla arvostat ystäväsi?

Green: Mikä ystävä olet?, Paras tapa viettää aikaa perheen/ystävien kanssa?

Blue: Miten parhaasi/ystäväsi kuuluvat sinun?, Miten parhait parhaasi jaantaa/ystäväsi?

Orange: Mikä on hyvä ystävä?, Nimesi yksi turvallisen aikuisen.

Meidän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa

Stressinhallintapaja

Tarvikkeet:

- Post it -lappuja
- kyniä/tusseja
- isolle kartongille piirretty ihmishahmo tai pelkkää kartonkia
- helmiä (esim. hamahelmet)
- avainrinkuloita
- siimaa
- isoja klemmareita
- saksia

♥ Piirrettyyn ihmishahmoon / kartongille voi kirjoittaa seuraavat kysymykset:

- Mikä aiheuttaa minulle stressiä?
- Miten stressi tuntuu kehossani?

♥ Opiskelijat vastaavat näihin kysymyksiin kirjoittamalla vastauksensa Post it -lapuille, jotka voi liimata ihmishahmon kanssa samalle kartongille.

♥ Askarrellaan pieni keksittymistä tukeva esine helmistä, avainrinkuloista ja klemmareista.

♥ Jaetaan muille omat parhaaksi havaitut vinkit arjessa jaksamiseen.

♥ Jaetaan muille asioita, jotka tuovat iloa omassa arjessa.

Meidän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama


Pajoja ja välituntitoimintaa


Stressilelupaja

Tarvikkeet:

- kaikenlainen askartelumateriaali
- avainrenkaita
- helmiä
- liimaa
- siimaa
- sakset

- ♥ Minkälainen olisi juuri sinulle mieluinen näpertelylelu?
- ♥ Miltä näperrettävä materiaali tuntuisi käsissä?
- ♥ Sisältääkö se liikkuvia osia, kuten vapaasti liikkuvia helmiä vai onko se kokonaan kiinteä, kuuluuko siitä ääntä?
- ♥ Minkä muotoinen esine on, pyöreä, suikula, ohut tai pitkä?
- ♥ Yksi esimerkki lelusta voi olla:
 - Otetaan 2-5 avainrengasta.
 - Pujotellaan niihin useita helmiä.
 - Kiinnitetään renkaat toisiinsa kiinni.
- ♥ Vinkkejä erilaisiin esineisiin löytyy hyvin hakusanalla "DIY fidget".



Meijän lukio ♥

Euroopan unionin osarahoittama


Pajoja ja välituntitoimintaa


Tutustutaan toiseen 2 minuutissa

Tarvikkeet:

- Speed friending (liite) tai omat kysymykset
- ajanottoväline

- ♥ Jokainen täyttää ensin valmiin kyselylomakkeen itsestään, jos halutaan hyödyntää valmista lomaketta. Lomakkeella kysymykset ovat esimerkiksi seuraavia; mikä on paras herkku maailmassa, minkä elokuvan tai sarjan olet katsonut viimeksi, mikä biisi on tällä hetkellä soittolistasi kärjessä.
- ♥ Halutessaan voidaan harjoitus myös ottaa itse keksimillä kysymyksillä.
- ♥ Asettaudutaan tilassa piiriin pareittain vastakkain. Toinen aloittaa kyselemään oman lomakkeen avulla kysymyksiä haluamassaan järjestyksessä ja harjoittelee toisen kuuntelemista. Kahden minuutin jälkeen vaihdetaan vuoroa.
- ♥ Kun molemmat ovat vuorotellen saaneet kysellä toisiltaan, voi toinen pareista jäädä paikalleen ja toinen siirtyä myötapäivään uuden parin luokse.



Meijän lukio ♥

Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa

Kauniiden ajatusten -kulho

Tarvikkeet:

- Kauniita ajatuksia (liite)
- sakset
- kulho
- kyniä
- tyhjiä papereita

- ♥ Kulhoon leikataan "Kauniita ajatuksia" -liitteestä ajatuksia muille jaettavaksi.
- ♥ Valmiiksi leikattavaksi ajatuksia ovat esimerkiksi:
 - Sinä kohtelet muita hyvin
 - Sinulla on hyvä sydän
 - Sinä välität muista
 - Sinä et luovuta helposti
 - Sinä kannustat muita
 - Sinä keksit uusia ideoita
- ♥ Kulhon voi myös jättää tyhjiä papeita, jos haluaa kirjoittaa omia kauniita ajatuksia.



Meidän lukio   Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa

Iloa ja energiaa kaamokseen

Tarvikkeet:

- erilaisia mehu- / smoothieshotteja
- Post it -lappuja
- kyniä/tusseja
- isoja kartonkeja
- Huolisyöppö: tyhjä roskis, sanko tai ämpäri
- lappu, jossa lukee Huolisyöppö
- paperilappuja

- ♥ Seinälle laitetaan tyhjä iso kartonki tai halutessa kartongille piirretty iso ihmishahmo. Tämä toimii pohjana Post it -lapuille.
- ♥ Askarrellaan Huolisyöppö tyhjästä roskiksesta/sankosta. Paperille voi piirtää huolisyöppön kuvan ja kirjoittaa nimeksi Huolisyöppö. Tämä kiinnitetään sankoon.
- ♥ Omat huolet voi kirjoittaa lapulle ja syöttää ne Huolisyöppölle.
- ♥ Jokainen voi kirjoittaa Post It -lapuille seuraavia asioita ja liimata ne kartongille:
- ♥ Mitkä tekijät auttavat jaksamaan? Mitkä tekijät tuovat iloa ja energiaa omaan arkeen?
- ♥ Jokainen voi nähdä toisten kirjoittamat ideat ja ajatukset.
- ♥ Halutessa voidaan tarjota terveellisiä mehu- ja smoothieshotteja.




Meidän lukio   Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa


Takaisin kouluun



Tarvikkeet:

- vahvuuskortit
- Opiskelijoiden vahvuudet (liite)
- paperia / kartonkia
- tusseja
- halutessa karkkia tarjolle



- ♥ Pöydälle levitetään vahvuuskortit
 - Opiskelijat voivat valita itseään parhaiten kuvaavan vahvuusadjektiivin tai useampia ja perustella, miksi valitsi juuri sen.
- ♥ Kehu kaveria -tehtävä
 - Opiskelijoiden vahvuudet -listasta valitaan 2-3 kaveria kuvaavaa vahvutusta ja kerrotaan ne kaverille.
- ♥ Opiskelijat kirjoittavat lapuille hyväksi havaittuja vinkkejä / ideoita lukiossa jaksamiseen ja opinnoissa edistymiseen.



Meijän lukio   Euroopan unionin osarahoittama


Pajoja ja välituntitoimintaa



Kevätkylvö

Tarvikkeet:

- multaa
- siemeniä (kesäkukka, yrtit jne.)
- kylvöruukkua
- suihkepullo
- Minigrip-pusseja
- Post-it lappuja tai pieniä korttipohjia

- ♥ Halutessaan ennen pajan alkua kylvöruukkuihin voi laittaa valmiiksi multaa ja asetella ruukut minigrip-pusseihin. Tämä hiukan nopeuttaa, jolloin opiskelijoilla on jo ruukut valmiina. Tai vaihtoehtoisesti opiskelijat voivat tehdä kaiken alusta asti itse.
- ♥ Jokainen opiskelija saa kylvää itselleen haluamansa siemenistä kukan tai yrtin kylvöruukkuun kasvamaan.
- ♥ Kylvämisen jälkeen kylvöruukku asetetaan minigrip-pussiin, jossa sen voi kätevästi kuljettaa kotiin.
- ♥ Tehtävä: Se mitä hoivaat, kukoistaa - Kirjoita lapulle, että minkä asian toivoisit elämässäsi kukoistavan ja mitä aiot asian eteen tehdä.



Meijän lukio   Euroopan unionin osarahoittama




Pajoja ja välituntitoimintaa



Liikunnallinen pelipäivä

Tarvikkeet:

- Rastien mukaiset tarvikkeet

- ♥ 4-6 toimintarastia, joita voi olla ohjaamassa eri tahot esim.
 - Liikuntatutorit ja muut vertaistoimijat
 - Opiskeluhoolto
 - Ulkopuoliset toimijat
 - Itsenäiset rastit
- ♥ Rastit sisältävät lyhyitä toiminnallisia tehtäviä mahdollisimman vähäisillä ohjeistuksilla esim.
 - Tarkkuusheittopelit esim. hernelpussilla
 - Tanssipelit (Just dance -videot)
 - Rentoutus ja venyttely
 - Reaktiopelit
 - Twister -peli

Euroopan unionin osarahoittama

Pajoja ja välituntitoimintaa

Joulupaja

Tarvikkeet:

- korttipohjia
- liimaa
- saksia
- tarroja
- joulumusiikkia
- glögiä
- pipareita
- piparinkoristelutarvikkeita
- nonparelleja
- ranskanpastilleja
- sokerikuorrutetta

- ♥ Virittäydytään joulun tunnelmaan.
- ♥ Askarrellaan joulukortteja.
- ♥ Joulukortit voi ottaa itselleen tai koululle voi laittaa yhteisen joulukorttipostilaatikon, josta kortteja jaetaan kaikille opiskelijoille ja opettajille tai ikäihmisille palvelukoteihin.
- ♥ Koristellaan pipareita.
- ♥ Kuunnellaan joulumusiikkia.
- ♥ Herkutellaan pipareilla ja glögillä.
- ♥ Pohditaan: Mitkä tekijät tuovat joulufiiliksen?







Euroopan unionin osarahoittama

Vappupaja

Pajoja ja välituntitoimintaa

Tarvikkeet:

- erilaisia ilmapalloja
- heliumpalloja
- puhallettavia palloja
- muotoiltavat taikurin ilmapallot
- ilmapallojen koristelutarvikkeita
- tusseja
- tarroja



- ♥ Mikäli pajassa halutaan käyttää heliumilla täytettyjä ilmapalloja, niin ne kannattaa hommata etukäteen valmiiksi täytettyinä tai täyttää pajan yhteydessä. Valmiiksi heliumilla täytetyt ilmapallot ovat näyttävän näköisiä ja houkuttelevat varmasti opiskelijoita paikalle.
- ♥ Jokainen voi puhalltaa itselleen oman ilmapallon tai ottaa haluamansa värisen valmiiksi heliumilla tai ilmalla täytetyn pallon.
- ♥ Ilmapallon voi koristella haluamallaan tavalla esim. tarroilla tai tusseilla.
- ♥ Pienistä ilmapalloista voi tehdä esim. reppukoristeita.
- ♥ Muotoiltavista palloista voi tehdä erilaisia hahmoja.



Meijän lukio ♥

 Euroopan unionin osarahoittama

Meijän lukio ♥

Meijän lukio II-hanke (ESR+) on kehittänyt koulujen toimintakulttuuria yhteisöllisemmäksi ja vahvistanut nuorten kouluinnostumista. Opiskelijoille on järjestetty matalan kynnyksen toimintoja, hyvinvointia edistäviä tapahtumia sekä vahvistettu opiskelutaitoja ja tuettu opiskelukykyä. Hanke on toiminut 1.1.2024–30.6.2026 Itä-Suomen alueella 14 hankelukiossa ja kahdessa pilottiyläkoulussa.

Hankkeessa on ollut mukana Kuopion lukiokoulutus, Siilinjärven lukio, Vesannon lukio, Rautalammin lukio, Suonenjoen lukio, Leppävirran lukio, Joroisten lukio, Savonlinnan lyseon lukio ja Sulkavan lukio sekä Minna Canthin koulu ja Neulamäen koulu.

Lisätietoa: <https://nestcentre.eu/meijan-lukio-2/>



Euroopan unionin osarahoittama



Elinvoimakeskus



Liite 2 Mission Impossible -tehtävät

Mission Impossible – tehtävät

1. Tehkää runo.
2. Tehkää laulu.
3. Syökää purkkaa.
4. Kerätkää 5 kynää.
5. Sitokaa vähintään neljän ryhmän jäsenen kengännauhat yhteen.
6. Hakekaa kuppi vettä.
7. Tehkää lentokone.
8. Puhaltakaa ilmapallo.
9. Tehkää 10 punnerrusta.
10. Laittakaa valot päälle.
11. Piirtäkää lintu.
12. Kirjoittakaa ryhmän nimet paperille.
13. Tanssikaan piirissä.
14. Hakekaa kolme palaa wc-paperia.
15. Hakekaa sanomalehti.
16. Piirtäkää aarrekartta.
17. Etsikää jotain pinkkiä.
18. Tehkää uusi kampaan jollekin.
19. Juoskaa ylös ja alas rappuset.
20. Tehkää kuperkeikka.
21. Huutakaa jotain hassua (ei saa kiroilla).
22. Laittakaa paidat väärinpäin.
23. Piirtäkää kissa.
24. Sammuttakaa valot.
25. Koskettakaa kattoa.
26. Tehkää robottitanssi.
27. Piirtäkää, miltä unelmatalo näyttää.
28. Ottakaa valokuva tiimistänne.

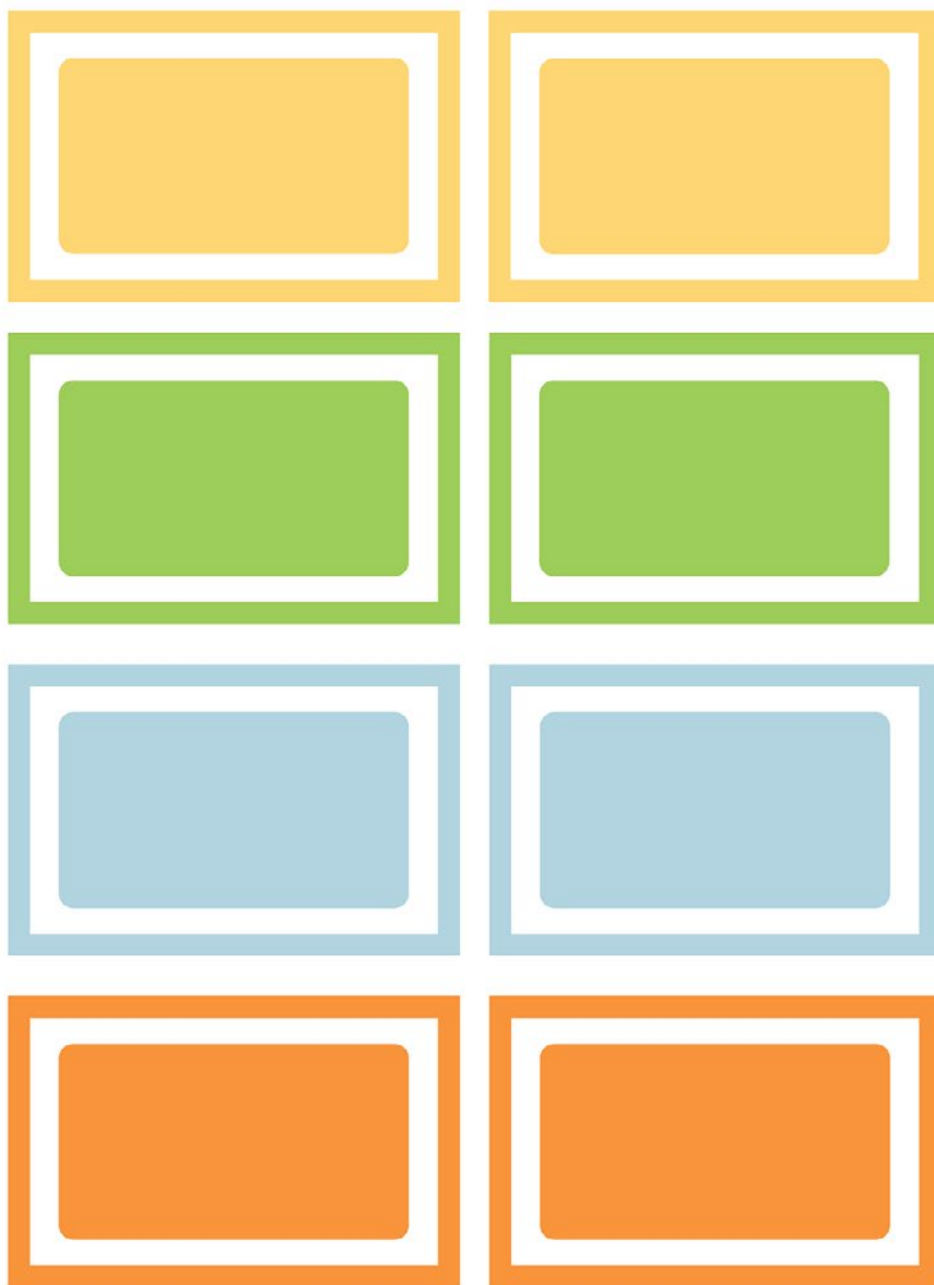
29. Hankkikaa 5 nimmaria (ei oman ryhmän).
30. Hankkikaa valkoinen kivi.
31. Hypätkää oman jalan yli.
32. Tehkää bottle flip.
33. Kertokaa ohjaajalle vitsi.
34. Kehittäkää tiimillenne yhteishuuto.
35. Selvittäkää, paljonko kello on New Yorkissa.
36. Nuolaiskaa kielellä nenää.
37. Heiluttakaa korvia.
38. Laulakaa Abbaa.
39. Tehkää ihmispyramidi (kaikki ryhmän jäsenet pitää olla mukana).
40. Soittakaa äidille ja kertokaa hänelle, että hän on tärkeä.
41. Menkää maahan makaamaan ja sanokaa ääneen "me olemme ruohoa".
42. Tehkää ryhmähali (kaikkien ryhmän jäsenten on oltava mukana).

Liite 3 Ihmissuhdeonnenpyörä

Ihmissuhdeonnenpyörä

Pyöritä uudelleen	Piirre, jota arvostat ystäväsäsi?
Millainen ystävä olet?	Paras tapa viettää aikaa perheen/ystävien kanssa?
Miten perheesi/ystäväsi kuvailisivat sinua?	Miten piristät perheesi jäsentä/ystävääsi?
Millainen on hyvä ystävä?	Nimeä yksi turvallinen aikuinen.

Ketä sinä tervehdit?	Miten pidät yhteyttä isovanhempiin/ muihin sukulaisiin?
Miten osoitat muille ihmisille sen, että he ovat tärkeitä?	Mitkä asiat ovat sinulle ihmissuhteissa tärkeitä?
Onko anteeksi pyytäminen sinulle helppoa?	Milloin olet viimeksi auttanut jotakuta?
Milloin olet viimeksi kiittänyt jotakuta?	Mitä toivoisit, että voisit tehdä perheesi/ ystäväsi kanssa?



Meijän lukio 



Euroopan unionin
osarahoittama



Liite 4 Vahvuusbingo



Vahvuusbingo

SYVÄLLINEN	LEIKKI SÄ	JOUSTAVA	LUOVA	OMAPERÄ INEN
VA H VA	TARKKANÄKÖINEN	KEKSELIÄS	ROHKEA	ÄLYKÄS
ENERGINEN	N OPEA	KARISMAATTINEN	TARKKA	RAUHALLINEN
MÄÄRÄTIETOINEN	RENTO	JÄ RJESTELMÄ LLINEN	HERKKÄ	YSTÄVÄLLINEN
UTELIAS	HUOMAAVAINEN	REHELLI NEN	JOHTAJALUONNE	MYÖTÄTUNTOINEN

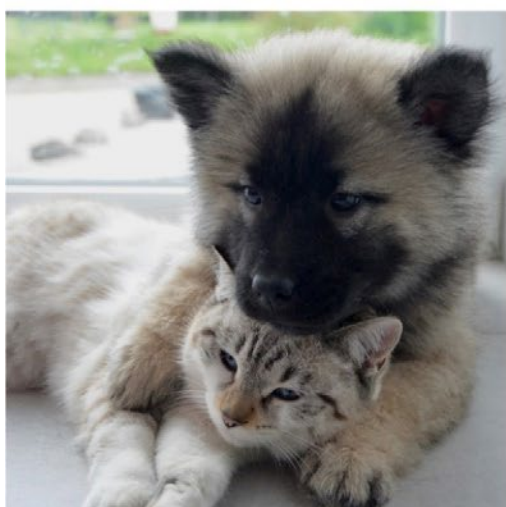
Ohje:Etsi ihmisiä, joilla on ruudukossa mainiuja vahvuuksia. Kirjoita heidän nimensä sopivaan ruutuun. Aloita sijoiamalla itsesi sopivaan ruutuun. Yritä saada jokaiseen ruutuun eri ihminen.

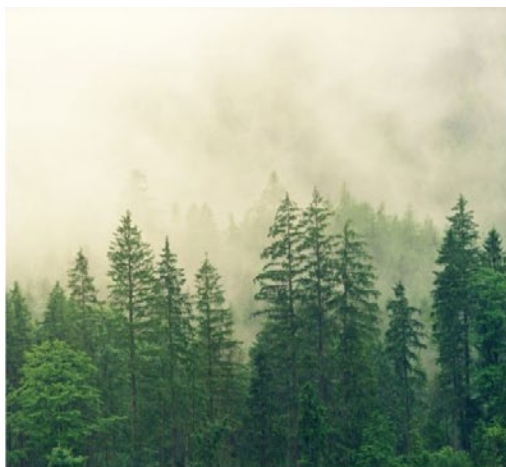
Montako bingoa saat? Saatko koko ruudukon täyteen?



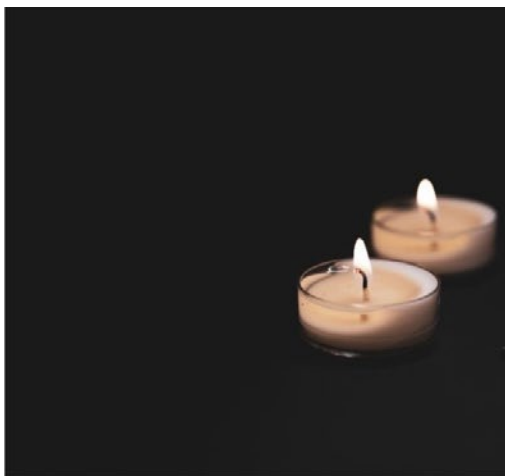
Euroopan unionin
osarahoittama

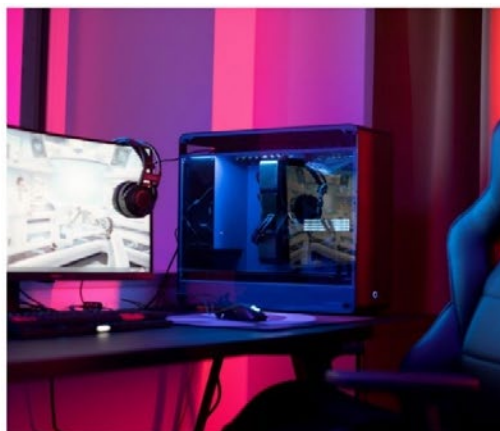
Liite 5 Fiilis-kortit

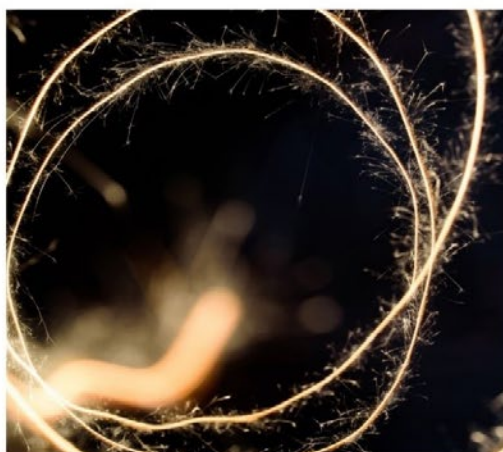
















Liite 6 Bingo

Bingo

Selvitä, keneen bingoruuduissa mainitut asiat sopivat. Kysele! Kun löydät sopivan tyypin, kirjoita nimi ruutuun. Saatko koko ruudukon täyteen eri henkilöiden nimiä?

On tehnyt vapaaehtoistyötä	Tykkää ruuanlaitosta	Osaa seisoa käsilään tai päällään	On syntynyt joulukuussa	Kuuntelee rap-musiikkia
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
On perheensä nuorin lapsi	On kalastanut joessa	Osaa sanoa vähintään neljällä kielellä "Hyvää huomenta"	On uinut meressä	Omistaa pelikonsolin
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
On laulanut karaokessa	On ollut yötä teltassa	Omistaa jotain, missä on muumi-hahmon kuva	Osaa ajaa skootterilla	On pitänyt possua sylissä
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
Tykkää salmiakista	On näytellyt näytelmässä tai musikaalissa	On käynyt eläintarhassa	Osaa soittaa jotakin soitinta	Omistaa jonkin lemmikin
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
On tehnyt tiktokvideon	On osallistunut vapaa-aikana urheilukilpailuun	Harrastaa maa-laamista	Osaa pelata shakkia	Osaa koskettaa kielellään nenäänsä
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:

Liite 7 Speed friending - Tutustutaan toisiin kahdessa minuutissa!

1. Mikä on paras herkku maailmassa?
2. Minkä elokuvan tai sarjan olet katsonut viimeksi?
3. Mikä biisi on tällä hetkellä soittolistasi kärjessä?
4. Kahvi, tee vai joku muu – mikä on lempparijuomasi?
5. Mikä vuodenaika on paras ja miksi?
6. Jos voisit teleportata minne vain juuri nyt, minne menisit?
7. Mitkä asiat saavat sinut iloiseksi?
8. Mikä harrastus tai juttu vie tällä hetkellä eniten aikaa?
9. Mikä on paras peli (lautapeli, kännykkäpeli tai konsolipeli)?
10. Mikä kirja, peli tai somekanava inspiroi sinua juuri nyt?
11. Mikä asia tekee sinut automaattisesti hyvälle tuulelle?
12. Oletko aamu- vai iltaihminen?
13. Mikä on sinun "ultimate comfort food" eli turvaruokasi?
14. Jos saisit yhden ylimääräisen tunnin päivään, mihin käyttäisit sen?
15. Jos saisit opetella uuden taidon hetkessä, mikä se olisi?
16. Minkä tapahtuman haluaisit joskus kokea (keikka, festarit, matka tms.)?
17. Jos olisit jäätelömaku, mikä olisit ja miksi?
18. Mikä eläin olisit?
19. Mikä oli lapsena sinun unelma-ammatti?
20. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla.

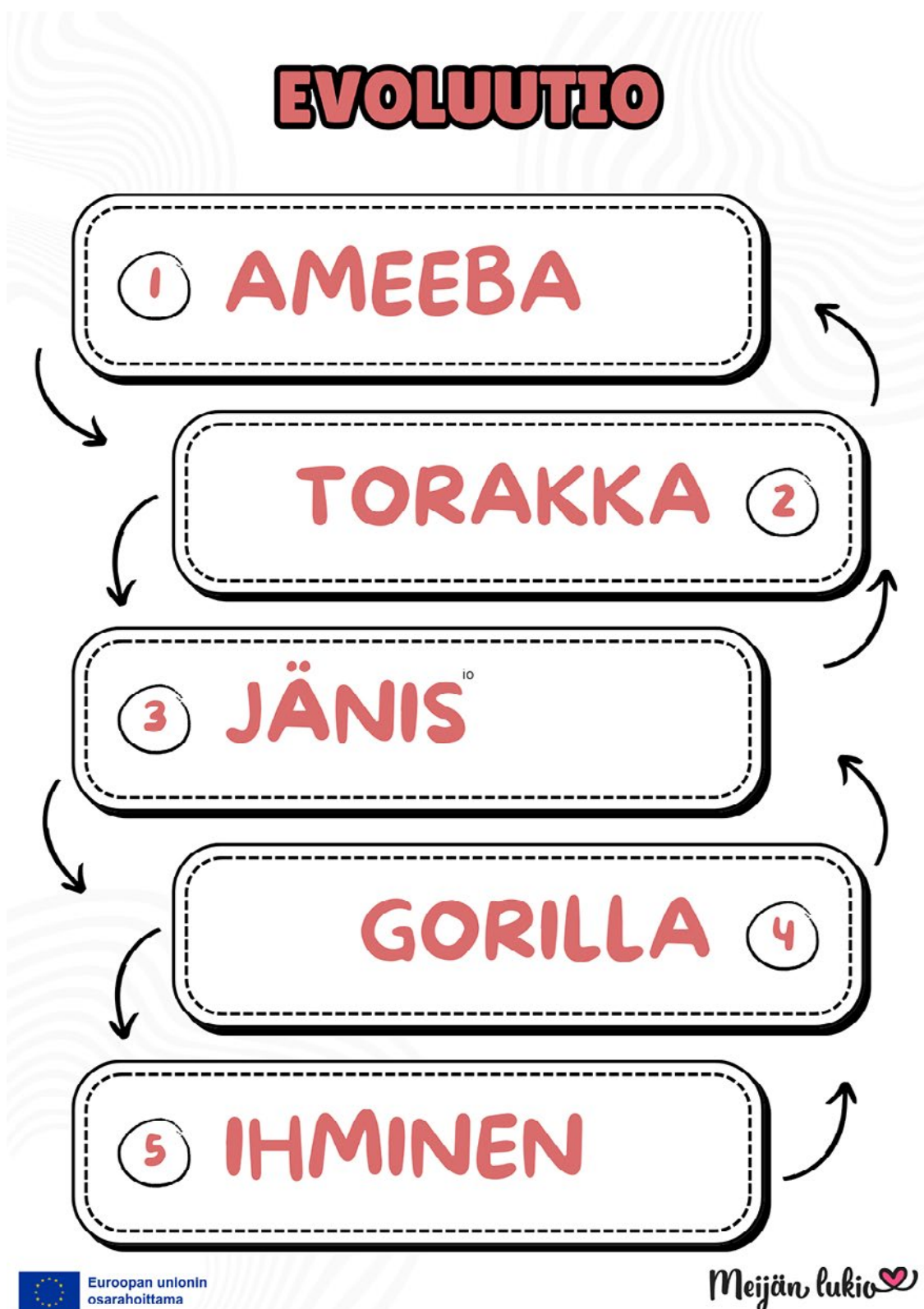
Liite 8 Vuorovaikutusbingo

Meijän lukio 

Vuorovaikutusbingo

Keskustele ryhmäläisen kanssa siitä, miksi tervehtiminen on tärkeää.	Keksi toisen opiskelijan kanssa asioita, jotka auttavat esiintymisjännityksessä.	Listaa kaksi asiaa, jotka jännittävät esiintymisessä.	Kerro jollekin ryhmäläiselle asia, jota hänessä arvostat.	Katso toista opiskelijaa silmiin.
Listaa kaksi omaa vahvuuttasi ryhmätöissä.	Listaa neljä asiaa, joilla huomioit keskustelukumppaniasi.	Selitä toiselle opiskelijalle, miksi tilanteeseen keskittyminen on tärkeää.	Listaa kolme asiaa, joilla osoitat, että kuuntelet keskustelukumppaniasi.	Keskustele ryhmäläisen kanssa siitä, mistä väärinkäsitykset johtuvat.
Nimeä kaksi omaa vahvuuttasi vuorovaikuttajana.	Listaa kolme hyvän opiskelutoverin ominaisuutta.	Käy kiittämässä yhtä ryhmäläistä jostain hänen tekemästään.	Harjoittele anteeksipyytämistä.	Käy tervehtimässä kohteliaasti ainakin kolmea ryhmäläistä.
Mieti kolmelle ryhmäläiselle kehumisen aiheet. Käy kertomassa heille nuo kehut.	Kannusta toista opiskelijaa tämän bingon suorittamisessa.	Juttele kahden ihmisen kanssa siitä, millaiset asiat viestivät välinpitämättömyydestä keskusteluissa.	Kerro ryhmäläiselle oma lempivuodenaikasi ja perustele vastauksesi.	Selitä toiselle opiskelijalle, miksi on tärkeää pyytää tarvittaessa apua.
Listaa kolme asiaa, jotka voivat häiritä keskustelua.	Kysy kahdelta ryhmäläiseltä heidän harrastuksistaan. Kerro samalla omista harrastuksistaasi.	Ilahduta jotakuta ryhmäläistä.	Esitä vastakkainen mielipide rakentavasti.	Keskustele lempiruostasi.

Liite 9 Evoluutiopeli



Liite 10 TOP-5



The form is titled "Meijän lukio" with a heart icon and "TOP 5" in large red letters. It features five horizontal bars for ranking, numbered 1 to 5. Bars 1, 3, and 5 are red, while bars 2 and 4 are green. The form is decorated with green diagonal stripes in the corners and a red scribble at the bottom left.

Meijän lukio 

TOP 5

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

 Euroopan unionin osarahoittama

Liite 11 Kauniita ajatuksia

Kauniita ajatuksia

Sinä teet olosta turvallisen

Sinä kuuntelet hyvin

Sinä saat muut nauramaan

Sinä uskallat olla oma itsesi

Sinun seurassasi tulee lämmin olo

Sinuun voi luottaa

Sinä kohtelet muita hyvin

Sinulla on hyvä sydän

Sinä välität muista

Sinä et luovuta helposti

Sinä kannustat muita

Sinä keksit uusia ideoita

Sinä osaat sanoa asiat selkeästi

Sinä toimit hyvin ryhmässä

Sinä uskallat ottaa vastuuta

Sinä olet reilu


Sinulle on helppo jutella

Sinulla on hyvä asenne

Sinä osaat nauttia pienistä asioista

*Sinussa on hyvää energiaa
Sinä olet hyvä ystävä
Sinä toimit hyvin erilaisissa tilanteissa
Sinä olet avoin uusille asioille
Sinä uskallat pyytää apua
Sinä autat muita
Sinulla on hyvä mielikuvitus
Sinä teet töitä tavoitteidesi eteen
Sinussa on vahvuutta
Sinä olet rehellinen
Sinä uskallat kokeilla uutta
Sinä huomaat asioita, joita muut eivät aina huomaa
Sinä jaksat yrittää
Sinä teet yhteistyötä sujuvasti
Sinä pystyt keskittymään hyvin
Sinä huolehdit asioista
Sinä tartut toimeen
Sinä ymmärrät muita hyvin
Sinä inspiroit muita
Sinussa on enemmän vahvuuksia kuin ehkä itse ajattelet*

Liite 12 Voimavarapuu


Meijän lukio 


Voimavarapuu

Kirjoita oksiin omat unelmasi, toiveesi, kiinnostuksen kohteesi ja sinulle iloa tuottavat asiat.

Kirjoita runkoon ja oksille taitosi, vahvuutesi ja osaamisesi.

Kirjoita juuriin omat kantavat voimasi, arvosi ja sinulle tärkeät ihmiset ja asiat.



 Euroopan unionin osarahoittama

Liite 13 Opiskelijoiden vahvuudet (50 kpl)

Oppimiseen ja ajatteluun liittyvät vahvuudet

1. Uteliasuus
2. Oppimishalu
3. Kyky keskittyä
4. Ongelmanratkaisutaidot
5. Kriittinen ajattelu
6. Luovuus
7. Looginen päättelykyky
8. Kyky soveltaa opittua
9. Tiedonhankintataidot
10. Itseohjautuvuus

Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot

1. Hyvä yhteistyökyky
2. Kuuntelutaidot
3. Empaattisuus
4. Toisten huomioon ottaminen
5. Selkeä viestintä
6. Esiintymisrohkeus
7. Rakentavan palautteen antaminen
8. Kyky vastaanottaa palautetta
9. Ryhmässä toimiminen
10. Konfliktien ratkaisutaito

Tavoitteellisuus ja toiminta

1. Yrittäminen
2. Sitkeys
3. Vastuunotto
4. Luotettavuus
5. Ajanhallinta
6. Suunnitelmallisuus
7. Tavoitteiden asettaminen
8. Kyky viedä asiat loppuun
9. Oma-aloitteisuus
10. Joustavuus muutoksissa

Hyvinvointi ja itsesäätely

1. Itsetuntemus
2. Tunnetaitojen kehittyminen
3. Stressinsietokyky
4. Palautumisen merkityksen ymmärtäminen
5. Avun pyytämisen taito
6. Myönteinen asenne
7. Kyky oppia virheistä
8. Resilienssi (selviytymiskyky)
9. Tasapaino opiskelun ja vapaa-ajan välillä
10. Oman jaksamisen tunnistaminen

Arvot ja asenne

1. Rehellisyys
2. Oikeudenmukaisuus
3. Yhdenvertaisuuden kunnioittaminen
4. Vastuu ympäristöstä
5. Motivoituneisuus
6. Tulevaisuususkko
7. Halu kehittyä
8. Rohkeus kokeilla uutta
9. Sitoutuminen yhteisiin sääntöihin
10. Oman osaamisen arvostaminen

Liite 14 TOTUUS VAI TEHTÄVÄ -onnenpyörä

1. **TOTUUS:** Millainen ystävä olet?
2. **TEHTÄVÄ:** Kerro jollekin, että hän on sinulle tärkeä. (Voit myös soittaa tai laittaa viestiä).
3. **TOTUUS:** Ketkä ovat kolme tärkeintä läheistä elämässäni juuri nyt?
4. **TEHTÄVÄ:** Halaa jotakuta (tai anna yläfemmassa / fist bump).
5. **TOTUUS:** Milloin viimeksi tein ystävällisen teon?
6. **TEHTÄVÄ:** Lähetä hyvän mielen viesti jollekin. (Voit tehdä myös lyhyen videotervehdyksen tai laittaa gif:in).

Lisää vaihtoehtoja:

TOTUUS-SEKTORIT

1. Kuka on elämäni turva-ihminen? Miksi?
2. Mikä tekee minusta hyvän ystävän?
3. Missä voisin kehittyä ystävänä?
4. Kenen kanssa haluaisin viettää enemmän aikaa?
5. Paras ystävällinen teko, jonka joku on tehnyt minulle.
6. Mikä pieni asia tuo minulle hyvän mielen arjessa?

TEHTÄVÄT-SEKTORIT

7. Laita viesti: "Kiitos kun olet."
8. Jaa kehu jollekin lähellä olevalle.
9. Kirjoita tsemppilappu ja jätä löydettäväksi.
10. Kysy yhdeltä ihmiseltä: "Mitä kuuluu?"
11. Ota kaverikuva ja jaa se.

Liite 15 Uni ja rentoutuminen

Uni ja rentoutuminen



UNIPORTTI – Tietoiskut

1. Mikä on uniportti?

- Uniportti on biologinen herkkyyisaika nukahtaa. Se on kehon luonnollinen ikkuna, jolloin vireystila laskee hetkellisesti ja nukahtaminen on helppointa.

2. Mistä tunnistaa oman uniportin?

- Äkillinen väsähtämisen tunne – lyhyt notkahdus vireystilassa.
- Rauhoittumisen tarve – kehon ja mielen toiminta hidastuu.
- Luontainen halu mennä nukkumaan – spontaani, ei pakotettu tunne.

3. Milloin uniportti yleensä on?

- Ihmisen biologinen uniportti ajoittuu tyypillisesti:
 - alkaen noin klo 21
 - päättyen noin klo 23
- Jos uniportin ohittaa, vireystila voi nousta uudelleen ja nukahtaminen vaikeutuu.



Euroopan unionin
osarahoittama

Meidän lukio

Uni ja rentoutuminen

4. Mikä on sinun biologisen uniporttisi aika?

- Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen uniporttinsa. Sen tunnistaminen auttaa:
 - nukahtamaan nopeammin
 - parantamaan unen laatua
 - vähentämään iltaista ylivireyttä
 - tukemaan palautumista ja jaksamista

5. Ruutuaika ja uniportti

- Illalla käytetty ruutuaika vaikuttaa suoraan uniporttiin.
- Jokainen 5 minuuttia ruudulla viivästyttää unta noin 4 minuuttia.
- Esimerkiksi 30 minuutin some-selailu voi siirtää nukahtamista jopa puoli tuntia.

6. Yhteenveto

- Uniportti on kehon luonnollinen nukahtamisikkuna.
- Se ajoittuu yleensä klo 21–23 välille.
- Sen tunnistaa äkillisestä väsähtämisen tunteesta.
- Ruutuaika siirtää uniporttia ja vaikeuttaa nukahtamista.
- Oman uniportin tunnistaminen parantaa unen laatua ja palautumista.



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän lukio



Liite 16 Amazing Race -ohjeet, saatekirje ja tehtävät

Ryhmiä muodostaminen

Amazing Race on ryhmäyttävää toimintaa, joten on tärkeää miettiä ryhmäkokoontapanoja. Ryhmät toimivat parhaiten 3–5 henkilön kokoisina. Opiskelijat monesti toivovat itsemuodostettuja ryhmiä, mutta se ei ryhmäytymisen kannalta ole aina paras vaihtoehto. Opiskelijat hyvin tunteva, yleensä ryhmänohjaaja tai opinto-ohjaaja, voi koostaa valmiiksi ryhmät parhaaksi katsomallaan tavalla. Tärkeää on välttää tilanne, jossa joku pienryhmän jäsen jäisi ulkopuoliseksi.

Aikataulut

Toiminta-ajan toimivaksi pituudeksi on todettu kaksi tuntia. Se sisältää opiskelijoiden lähettämisen, tehtävien suorittamisen ja palautuksen. Tämän lisäksi järjestäjille on hyvä varata aikaa valmisteluille ja tehtävien tarkastukseen. Järjestäjiltä menevään aikaan vaikuttaa osallistuvien ryhmien määrä ja järjestäjäresurssi. Yhden tehtävälomakkeen tarkastamiseen menee muutama minuutti. Tehtävien tarkastamisen voi osittaa niin, että ryhmän näytettävät tehtävät, kuten videot ja kuvat tarkistetaan ryhmän palattua ja muut kirjalliset tehtävät voi tarkistaa toiminnan jälkeen. Tällöin ryhmien ei tarvitse odottaa tarkastusta niin pitkää aikaa.

Tehtävien muokkaus koululle sopiviksi

Tehtävälissä on onnistuneesti käytettyjä tehtäviä. Sitä on suotavaa muokata omien vahvuuksien mukaan koululle ja kohderyhmälle sopivammaksi. On tärkeää, että tehtäviä on paljon ja ne sijaitsevat eri puolilla riittävien välimatkojen päässä. Tämä mahdollistaa ryhmien itsenäisempää toimintaa.

Ryhmiä lähettäminen ja vastaanottaminen

Opiskelijoille on viestittävä tapahtumasta etukäteen. On hyvä muistuttaa sään huomioimisesta, sillä tehtäviä on ulkona tai siirtymien päässä useampia. Opiskelijat ohjeistetaan ennen lähtöä yleisiin ohjeisiin. Ohjeet tehtävien suorittamiseen ja materiaalit ovat ryhmille jaettavissa kirjekuorissa.

Tervetuloa mukaan!

Tämä on

***Meijän Lukion* Amazing Race!**



Tehtävänäne on suorittaa teille annettuja tehtäviä ja kerätä niistä pisteitä.



Tämän kirjekuoren mukana saatte kisan kannalta hyödyllisiä tarvikkeita. Pidättehän huolta, että tarvikkeet kestävät tallessa ja palautuvat kisan päätepisteelle. Kirjatkaa tarvittavat vastaukset kysymyspapereille tai niiden taustapuolelle.



Työskennelkää tiiminä ja auttakaa toinen toisianne. Eniten pisteitä kerännyt tiimi voittaa!



Huomioikaa, että takaisin lukiolle on saavuttava annettuun aikaan mennessä ja palautettava molempien osuuksien tehdyt tehtävät.

ONNEA MATKAAN!

Tiimiläisten nimet:**OSUUS 1. Videot ja kuvat.** Tarkastaja tarkastaa nämä palautuksen yhteydessä.

Tehtävä	Pisteet
1. Suunnitelkaa ja kuvatkaa tanssivideo, vähintään 30 sekuntia.	/5p
2. Antakaa partyhattu ulkopuoliselle ja ottakaa kuva. Muistakaa kertoa hänelle, mistä on kyse.	/1p
3. Ottakaa ryhmäkuva siten, että Veljmies-patsas näkyy.	/1p
4. Muodostakaa pyramidi Oksapojan kanssa ja ottakaa kuva.	/2p
5. Etsikää Minna Canthin patsas ja ottakaa kuva, jossa olette Minnan kanssa samassa asennossa.	/3p
6. Kuopion museon vetonaulana tunnetaan suuri historiallinen eläin. Mikä eläin (1 piste)? Ottakaa sen kanssa ryhmäkuva klo 10-11 välillä. Ilmoittakaa tiskillä, että olette Klassikan opiskelijoita. (1 piste)	/2p
7. Kuopion katukuvaa ilahduttaa Henkilöliikennettä hevosvaunuilla hoitava vuokra-ajuri. Ottakaa paikalla valokuva tärkeän esineen kanssa.	/2p
8. Toteuttakaa ryhmäkuva, jossa olette mualiman napa Kuopion torilla.	/1p
9. Muodostakaa ihmiskirjain "K" (kuopio).	/2p
10. Ottakaa selfie, jossa taustalla näkyy Puijon torni.	/4p
11. Etsikää kaupungista sana "Kuopio" ja ottakaa siitä kuva.	/1p
12. Ottakaa ryhmäkuva koko ryhmästäne. Kuvassa tulee näkyä seuraavat asiat: sukka, järvi, uusi kampauserä ja nurinpäin oleva paita. (1 piste/annettu asia)	/4p
13. Mikä kulkee höyryllä ja tottelee nimeä Kukko? Käykää ottamassa ryhmäkuva sen kanssa.	/2p

OSUUS 2. Tarkastaja tarkastaa nämä myöhemmin. Muistakaa palauttaa kaikki vastaukset.

Tehtävä	Pisteet
1. Etsi Erin Hunterin Tuli ja jää, Salaisuuksien metsä, Myrsky nousee, Vaarallinen polku ja Pimeyden hetki. Mikä on 12. Rivin kolmas sana sivulla 123?	/5p
2. Tietovisa kirjekuussa. 0,5 pistettä per oikea vastaus.	/10p
3. Kirjaa partyhatulle mahdollisimman monta eri käyttötarkoitusta. 0,5 piste per käyttötarkoitus, max 10 pistettä.	/10p
4. Kohde on kumma ja sisällä kumma keitos. Mikä seikkailee sen logossa? Kuinka vanha rakennus on?	/4p
5. Piirtäkää Kuopion kartta. Kartan toteutuksesta saatte ohjaajan mielipiteen mukaisesti 0–10 pistettä, kriteereinä totuudenmukaisuus, nähtävyyksien huomioiminen ja kaunis ulkoasu.	/10p
6. Menkää rautatieasemalle ja tutkikaa, milloin seuraava juna Ouluun lähtee.	/2p
7. Pitäkää teille annetut asiat tallessa. Kynästä, tehtäväpaperista ja partyhatusta saa yhden pisteen per asia.	/3p

Pisteet yhteensä:

Kuopio-tietovisa

1. Mikä on Mualiman napa?

2. Ketkä myyvät torilla Kuopiolaista perinneherkkua?

3. Kenen paidat ovat jäädytettynä Kuopion jäähallin katossa?

4. Kuka on Kuopion kaupungin johtaja?

5. Kuka on tunnettu Popstars -ohjelmasta julkisuuteen noussut laulaja?

6. Ketä voidaan pitää kenties maailman merkittävimpänä Kuopiolaisena?

7. Ketä henkilöä liputetaan myös Suomalaisuuden päivänä?

8. Paljonko Kuopiossa on asukkaita?

9. Kuinka korkea on Pottunuija?

10. Mistä verbistä kaupungin nimen uskotaan tulleen?

Liite 17 Lanitapahtuman järjestäminen

Lanitapahtuma on tietokone- ja pelikonsolitapahtuma, jossa nuorilla on mahdollisuus pelata yhdessä moninpelejä sekä halutessaan myös yksinpelejä. Tapahtuma tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa ja turvallisen ympäristön viettää aikaa yhdessä.

Tapahtuma kestää yleensä yön yli, esimerkiksi perjantai klo 16 – lauantai klo 10. Järjestämiseen tarvitaan muutama luokkahuone sekä pöytätilaa osallistujille. Osallistujat voivat tuoda oman pelitietokoneen tai pelikonsolin, mutta ohjelmaa järjestetään myös niille, joilla ei ole omaa laitetta. Vaihtoehtoista toimintaa voivat olla esimerkiksi elokuvien katsominen, lautapelit tai yhteisellä konsolilla pelattavat moninpelit, jotka tukevat ryhmäytymistä ja yhteistyötaitoja.

Tarvittavat välineet ja huomioitavat asiat (esim. 8 henkilön lanit)

- 8 pelitietokonetta tai konsolia siten, että jokainen pystyy pelaamaan.
 - Opiskelijat voivat tuoda omat pelikoneet.
 - Koneita on hyvä olla muutama ylimääräinen, sillä kaikilla osallistujilla ei välttämättä ole omaa pelikonetta.
- Peliohjaimia, niin pelaaminen on myös mahdollista yhdellä konsolilla, huomioiden pelin vaatimukset.
- HDMI-johtoja, jos näytöille ja videotykkille haluaa heijastaa pelaamista.
- Tilassa täytyy olla tarpeeksi pistorasioita, jotta saadaan riittävästi virtaa. Jatkojohtoja voidaan hyödyntää virran jakamiseen tietyille alueille.
- Muu toiminta, kuten lautapelejä, biljardi, pingis.
- Näyttö tai valkokangas elokuvan katsomiseen ja pelaamiseen.
- Tarjoiluja, esim. osallistujat voivat myös tuoda omakustanteisia eväitä.
- Luokkahuone tai muu vastaava tila, kuten liikuntasali. Elokuvan katsomiseen erillinen tila. Tilassa voisi olla videotykki ja valkokangas tai älytaulu.
- Riittävästi valvojia paikalla, jotta ohjelma toteutuu ja tapahtuma pysyy turvallisena.
- Internetin käytön selvittäminen, esim. onko suojattu verkko.
- Turvallisuusasiat, kuten poistumistiet, valvonta ja ensiapu.
- Tapahtuma on päihteetön, laitteiden turvallinen käyttö.
- Tapahtumaa voidaan markkinoida esim. Wilmalla ja erilaisilla julisteilla.

Liite 18 Turnauksen järjestäminen (biljardi, pingis ja darts)

Turnauksen tavoitteena on tarjota nuorille matalan kynnyksen mahdollisuus osallistua esim. biljardin, pingiksen ja dartsin harrastamiseen. Tapahtuma on suunniteltu niin, että siihen voi osallistua ilman aiempaa kokemusta, ja lajeihin on helppo tulla mukaan omalla tasolla.

Turnauksen suunnittelu ja valmistelu

- Määritä turnauksen perusasiat, kuten turnauksen nimi ja teema, päivämäärä ja kesto, paikka (koulu, nuorisotila) ja osallistujamäärä esimerkiksi kyselyllä tai ilmoittautumislomakkeella

Vinkkejä onnistuneeseen turnaukseen

- Tee säännöt näkyville esim. paperiseinälle
- Tee selkeä turnauskaavio
- Pidä tunnelma rennon kilpailuhenkisenä
- Kysy palautetta turnauksen lopuksi osallistujilta
- Halutessaan voittajille voidaan antaa jonkinlainen palkinto, esimerkiksi karkkipussi

Biljardi:

- Pelimuodot 8-pallo tai 9-pallo
- Turnauksen keston mukaan 1 erä tai paras 3 erästä.
- Ottelun aloittaja arvotaan
- Tuomari tai osallistujat itse kirjaavat voittajan nimen turnaustaulukkaan

Pingis:

- Ottelu paras 3 tai 5 erästä
- Yksi erä 11 pisteeseen, kahden pisteen erolla
- Syöttövuoro vaihtuu kahden syötön välein
- 10–10 tilanteessa syöttövuoro vaihtuu vuoron välein
- Mukana voi olla tuomari tai vapaavalintaisesti osallistujat itse merkkavat voittajan

Darts:

- Pelimuoto esimerkiksi 301/501 pistekisa
- Heittovuoro arvotaan
- Jalka ei saa ylittää heittoviivaa
- Kisaajat voivat itse merkata turnauskaavioon voittajan

Liite 19 Lukiolaisten hyvinvointikysely/Pohja

I. Viihtyminen lukiossa

1. Miten olet viihtynyt lukiossa?

- a) Erinomaisesti
- b) Hyvin
- c) Melko hyvin
- d) Ajoittain
- e) En ole viihtynyt

2. Mikä on auttanut sinua viihtymään lukiossa? *(avoin kysymys)*

3. Mikä on estänyt sinua viihtymästä lukiossa? *(avoin kysymys)*

II. Ilmapiiri

4. Ilmapiiri omassa ryhmässäni on:

- a) Erinomainen
- b) Hyvä
- c) Melko hyvä
- d) Heikko
- e) Huono

5. Perustele vastauksesi ryhmän ilmapiiriin. *(avoin kysymys)*

6. Yleinen ilmapiiri lukiossani on:

- a) Erinomainen
- b) Hyvä
- c) Melko hyvä
- d) Heikko
- e) Huono

7. Perustele vastauksesi yleiseen ilmapiiriin. *(avoin kysymys)*

III. Opiskelu ja jaksaminen

8. Kuinka kauan sinulta keskimäärin kuluu aikaa kotitehtävien tekemiseen päivittäin?

- a) En tee kotitehtäviä
- b) 15 min
- c) Korkeintaan 1 tunti
- d) 1–2 tuntia
- e) Yli 2 tuntia

9. Kotitehtäviä on mielestäni:

- a) Liian vähän
- b) Sopivasti
- c) Ihan liikaa

10. Kuinka hyvin koet jaksavasi?

- a) Erinomaisesti
- b) Hyvin
- c) Melko hyvin
- d) Jotenkuten
- e) Huonosti

- Tunnen oloni useimmiten tyyneksi ja rauhalliseksi.
- Koen, että pystyn hallitsemaan stressiäni.
- Minulla on riittävästi keinoja käsitellä vaikeita tunteita.
- Olen tyytyväinen elämäni tällä hetkellä.

IV. Tuki ja ohjaus

11. Jos olet tarvinnut tukea, mitä tukea olet saanut? (valitse kaikki sopivat)

- a) Aineenopettajan tukiopetus
- b) Erityisopetus
- c) Kuraattorin tuki
- d) Terveystieteiden opettajan tuki
- e) Koulupsykologin tuki
- f) Nepsyvalmentajan tuki
- g) Henkilökohtainen opinto-ohjaus

15. Fyysinen hyvinvointi

- Nukun riittävästi ja herään virkeänä.
- Syön säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Liikun viikoittain tavalla, joka tuntuu hyvältä.
- Koen olevani fyysisesti hyvässä kunnossa.

12. Jokin muu tuen muoto, mikä? (avoin kysymys)

13. Missä asioissa olisit kaivannut tai kaipaat yhä ohjausta? (avoin kysymys)

16. Sosiaalinen hyvinvointi

- Minulla on ystäviä, joihin voin luottaa.
- Tunnen kuuluvani johonkin ryhmään tai yhteisöön.
- Koen saavani tukea läheisiltäni tarvittaessa.
- Minulla on mahdollisuus keskustella avoimesti tunteistani.

V. Hyvinvointi

14. Psykkinen hyvinvointi
Arvioi väittämien paikkansapitävyyttä (esim. asteikolla 1–5 tai täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä):

17. Kouluun liittyvä hyvinvointi

- Tunnen oloni turvalliseksi koulussa.
- Koen, että opettajat tukevat hyvinvointiani.
- Koulutyöni on sopivan haastavaa.
- Minulla on riittävästi aikaa palautumiseen koulupäivien jälkeen.

18. Itsearviointi ja tulevaisuuden-usko

- Uskon omiin kykyihini selviytyä tulevista haasteista.
- Koen, että elämässäni on merkitystä.
- Minulla on tavoitteita, joita kohti pyrin.
- Näen tulevaisuuteni myönteisenä.

VI. Positiiviset kokemukset

- Mikä on ollut mukavaa ja positiivista koulunkäynnissä tähän mennessä? (*avoin kysymys*)

Liite 20 Huoltajien kysely

1. Lukio, missä huolettavasi opiskelee
2. Huoltajana olen ollut tyytyväinen huollettavani
 - Opintojen etenemiseen
 - Hyvinvointiin ja jaksamiseen
 - Kaverisuhteisiin
 - Koulun henkilökuntaan
 - Tiloihin ja opiskeluympäristöön
 - Kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön
 - Muu, mikä
3. Koen olevani ajan tasalla huolettavani opinnoista (1=en yhtään, 5=erittäin hyvin)
4. Olen ollut huolissani lukio-opiskelujen aikana huolettavani
 - Opintojen kuormittavuudesta
 - Yksinäisyydestä
 - Mielen hyvinvoinnista tai jaksamisesta
 - Koulupoissaoloista
 - Päihteiden käytöstä
 - Kiusaamisesta
 - Ruutuajasta
 - Opintojen etenemättömyydestä
 - Kaverisuhteista
 - Elämänhallinnasta
 - Muu, mikä
5. Voit kuvata yleisellä tasolla huoltasi tarkemmin tässä:
 - Huom. Mikäli huolesi liittyy terveydentilaan koskeviin asioihin tai opiskelun tukeen, olethan yhteydessä lukion henkilökuntaan (kouluterveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, erityisopettaja, ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja, rehtori)
6. Haluaisin saada lisää tietoa seuraavista aiheista...
 - Lukio-opinnot yleisesti
 - Lukion oppiaineet, suoritukset, arviointi ja opintojen eteneminen.
 - Nuoren opiskelutaitojen vahvistaminen.
 - Median vaikutukset ja/tai tekoäly.
 - Nuoren tunne ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen.
 - Nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen.
 - Neuropsykiatriset haasteet ja/tai oppimisen vaikeudet.
 - Muu (mikä?).
7. Tähän voit esittää toiveesi ja palautteesi huollettavasi lukiolle (yhteistyö, viestintä, kehitysideat jne.)



Tekijät:

Meijän lukio -hanketiimi

Projektipäällikkö Sanna Oikari
Hyvinvointivalmentaja Sanna Ruotsalainen
Hyvinvointivalmentaja Meiju Tiirikainen
Hyvinvointivalmentaja Teemu Knuutinen
Nivelvaiheen opinto-ohjaaja Piia Kuusela
Nivelvaiheen opinto-ohjaaja Sanna Multala
Koulunuorisotyöntekijä Lester Silvennoinen

Meijän lukio 



**Euroopan unionin
osarahoittama**